

Seminar: Positiver Umgang mit Stress

Das Thema:

Täglich werden wir mit Sinnesreizen überflutet, der Zeitdruck wächst ständig und die Anforderungen an uns im privaten wie im beruflichen Leben steigen.

Wir möchten Erfolg, doch das Ergebnis ist Stress, die neue Zivilisationskrankheit unserer Leistungsgesellschaft.

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Stresssymptome und die auslösenden Faktoren erkennen und dem Stress und den möglichen Folgeerkrankungen wirkungsvoll entgegenzutreten können.

Der Inhalt:

- »» Persönlichkeitsfaktoren in Zusammenhang mit Stress
- »» Erstellung des persönlichen Stressprofils
- »» Kennen lernen und Hören auf innere Impulse
- »» Methoden und Techniken wirkungsvoll einsetzen
- »» Wie lässt sich Stress sinnvoll vermeiden?

Die TeilnehmerInnen:

Mit diesem Seminar wenden wir uns an Mitarbeiter und Führungskräfte aus allen Bereichen des Unternehmens.

Inhouse-Schulungen und Seminare sind bundesweit möglich.

Dauer und Preis

Tagesseminar und nach Bedarf; auf Anfrage

Der Veranstalter:

Köber Personal- und Unternehmensberatung

Herr Frank Köber

Betriebswirt (WA), Handelsfachwirt (IHK)

Dora-Stock-Straße 1

01217 Dresden

Tel. +49 351 475 83 950

Fax +49 351 475 83 951

Mail seminar@koeber.org

Web www.koeber.org