

Erfolgreicher Umgang mit Druck und Belastungen im Berufsalltag

Der Zeit- und Erwartungsdruck im Berufsleben nimmt stetig zu. Das kann zu Spannungen und Konflikten im Team und/oder zuhause führen. Im Kurs setzen Sie sich mit Ihren Ressourcen und Verhaltensweisen auseinander. Dies hilft Ihnen, Stress und Druck angemessen zu bewältigen. Sie bekommen einfach anwendbare Modelle und Methoden an die Hand, um an sich arbeiten zu können mit dem Ziel, Ihr Gleichgewicht zu halten oder wiederzuerlangen. Sie entwickeln persönliche Ansätze und Strategien für einen erfolgreicherem Umgang mit den Belastungen Ihres beruflichen und privaten Alltags.

Zielgruppe

Angestellte und Führungskräfte, die ihre eigene Persönlichkeit stärken und den Umgang mit Stress und Druck im Berufsalltag verbessern wollen.

Referent

Hanspeter Fausch, «Organisationspsychologe IAP / ZHAW», Coach und Berater, Praxis-Brücke

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar; Tageskurs

Preis

Auf Anfrage