

Druck im Berufsalltag

Erfolgreicher Umgang mit Druck und Belastungen im Arbeitsalltag

Zielgruppe

Angestellte, welche den Umgang mit Mitmenschen verbessern und ihre eigene Persönlichkeit stärken wollen.

Kursziel

In wirtschaftlich anspruchsvollen Zeiten nimmt der Druck im Berufsleben zu. Der Kurs ermöglicht eine aktive Auseinandersetzung mit den Lebensaspekten, welche unser Gleichgewicht wesentlich beeinflussen. Sie entwickeln persönliche Ansätze und Strategien für einen erfolgreicherem Umgang mit den Belastungen im Berufsalltag.

Inhalt

- Verstehen, wie sich Belastungen auf mich und andere auswirken
- Persönliche Warnsignale wahrnehmen
- Entspannungsmöglichkeiten kennen lernen
- Sich der persönlichen Ressourcen und Grenzen bewusst werden
- Das Gesetz von Ursache und Wirkung verstehen
- Denkansätze überprüfen
- Konkrete persönliche Ziele und Massnahmen definieren

Spezielles

Web-Coaching und Unterstützung für alle Kursteilnehmenden während eines Monats nach Kursdurchführung.

Referentin

Doris Egloff, Unternehmensberaterin, Trainerin, Coach

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen

2'800 CHF