TEAM POSITIV



TRAINING #1 VON PROF. DR. MARTIN-NIELS DÄFLER

STRESS SENKEN

DAUERHAFT ENTSPANNTER UND PRODUKTIVER ARBEITEN

ZIELGRUPPE: Mitarbeitende aus allen Bereichen und Ebenen
DAUER: ½ Tag · 1 Tag · 2 Tage
DURCHFÜHRUNG: In Präsenz
TEILNEHMERZAHL: Max. 14
ORT: Bei Ihnen · In der ABSTEIGE (Aschaffenburg) · An einem Ort Ihrer Wahl

NUTZEN

- Sie ermitteln Ihre individuellen Stressauslöser und Zeitdiebe
- Sie beherrschen Techniken, um in akuten Stresssituationen gelassen zu bleiben
- Sie beschäftigen sich intensiv mit persönlichkeitsbedingten Stressfaktoren
- Sie kennen praxiserprobte Zeitmanagementmethoden
- Sie wissen, wie Sie Ihre Ressourcen stärken
- Sie werden ermutigt, Prioritäten zu setzen und ein WERTvolles Leben zu führen

INHALT

Sechs von zehn Deutschen klagen über Stress. Die Ursachen/Auslöser sind dabei vielfältig – zu viel zu tun in zu wenig Zeit, die ständige Erreichbarkeit, der E-Mail- und Chat-Terror, belastete Beziehungen, das tägliche im Stau stehen und etliche weitere Faktoren zerren an unseren Nerven. Immer seltener kommen wir zu Ruhe. Selbst die Freizeit ist durchgetaktet. Wie bloß diesem Hamsterrad entrinnen?

Prof. Däfler kennt die Antworten und präsentiert sie in diesem Training. Dabei räumt er mit einem großen Missverständnis auf. Er ist nämlich der Ansicht, dass wir es durchaus selbst in der Hand haben, Stress zu reduzieren. Klar, die Auslöser sind oft im Außen zu finden. Doch es ist unsere Reaktion, die darüber entscheidet, in welchem Maße uns eine Situation Stress verursacht. Der Stress-Experte verdeutlich anhand einer Fülle von Praxisbeispielen und -tipps, mit welchen Strategien und Werkzeugen es uns gelingen kann, Stress dauerhaft in die Schranken zu weisen und Resilienz zu erlangen.