

Stress – gelassen bleiben in hektischen Zeiten

Die heutige schnelllebige VUKA-Welt (volatil, unsicher, komplex, ambivalent) fordert uns in vielerlei Hinsicht. Wir haben viele Funktionen und Rollen, deren Aufgaben wir bravourös meistern möchten. Wir haben hohe Erwartungen an uns selbst. Unser Umfeld hat zudem Bedürfnisse und stellt Anforderungen an uns. Wir haben nicht gelernt, unseren Umgang in hektischen Zeiten oder unter starkem Druck zu reflektieren. Wenn wir uns beobachten und unsere Wahrnehmung schärfen, realisieren wir frühzeitig, wenn sich die Dinge in eine falsche Richtung entwickeln.

Zielgruppe

Mitarbeitende

- verstehen die mentalen, körperlichen und kognitiven Auswirkungen von Dauerstress
- unterscheiden zwischen Stressauslöser und Stressverstärker
- hinterfragen den eigenen Umgang mit Stress
- kennen mögliche Regenerationsschritte und Stressbewältigungsstrategien
- reflektieren Ihrem Umgang mit sich selbst unter Druck und im Stress
- erarbeiten einen individuellen Massnahmenplan

Dozentinnen

Katrin Adler

Madeleine Blouin

Tanja Hofstetter

Sind Sie daran interessiert, Ihren Marktvorteil durch gezielte Weiterbildungen auszubauen? Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Gespräch. Wir passen unsere Angebote gerne Ihren spezifischen Bedürfnissen an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Kontakt

office@time2change.ch oder 079 484 04 04 (Katrin Adler)

