

Ihr Nutzen

Voraussetzungen

Keine

Preis pro Teilnehmer

EUR 25,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Hinweise

0 Std 31 min

Seminardauer

0,31 Stunde(n)/Hour(s)

Version:

Seminarinhalte

- * Stress – ein zunehmendes Übel?
- * Die 12 Stress- und Burnoutphasen
- * Widerstandsfähigkeit und der Work-Life-Balance-Irrtum
- * „Nein“ sagen und Dringlichkeits-Annahmen
- * Stress und Prioritätensetzung
- * Optimierungswahn, Werte und Stressbewältigung
- * Der Umgang mit negativen Emotionen
- * Stress im Griff

