>> Produktivität

Stress im Griff

EGOS! the education company

Ihr Nutzen

Voraussetzungen

Keine

Preis pro Teilnehmer

EUR 25,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Seminardauer

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

Hinweise

0 Std 31 min

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

EGOS! PDF MVC Content Application Framework v9.2611.18.1. ©2026 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten. Created on 23.11.2026 03:14:07. ID31161. Produktivität Stress im Griff

©2026 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten.