



Stark im Stress?! **(Einzelcoaching)**

Es geht immer noch ein bisschen mehr: mehr Arbeit – mehr Projekte – mehr Verantwortung – mehr Kommunikation – mehr Aktivität.....die Arbeitsbelastung im Beruf, der Druck nimmt immer mehr zu, der Stress steigt.

Jeder einzelne muss für sich individuell Strategien finden diesem Druck Stand zu halten, ausgeglichen zu bleiben oder einen Ausgleich zu finden, nach der Arbeit abzuschalten, Burnout zu vermeiden, gesund zu bleiben.

Zum Einsatz kommt das Persolog ®-Stressprofil:

- Identifikation der aktuellen beruflichen Stressoren , des „beruflichen Stress-Indikators“
- Analyse und Reflektion des eigenen Stressverhalten („Stressverhaltenslandkarte“): Handlungsmuster, Motive, eigene Ansprüche / Bedürfnisse / Ängste
- individuelle Veränderungsstrategien entwickeln: stressbezogen / kognitiv / problembezogen / genussbezogen / körperbezogen / soziale Unterstützung/soziale Netzwerke

Darüber hinaus erhalten Sie Hintergrundinformationen zu Stress - Stressoren – Stressreaktion – Burnout

Dauer: 2 x 1,5 Stunden oder nach Vereinbarung

Ort: Kenzingen, Alte Fabrik, Offenburgerstr. 25 oder im Raum Freiburg oder nach Vereinbarung

Zielgruppe: Mitarbeiter/-innen, Führungskräfte, Selbständige, die Burnout vorbeugen und produktiver mit Stress umgehen wollen/müssen