



„Stark im Stress?!“

Seminare oder Einzelcoaching

Viele Berufstätige sind „stark im Stress“, denn es wird immer schwieriger:

- dem wachsenden Druck Stand zu halten
- einen Ausgleich zu finden
- die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten

Patentrezepte und allgemeine Ratschläge funktionieren nicht oder nur kurzfristig, denn jeder Mensch...

- ...empfindet unterschiedliche Faktoren als Stress
- ...reagiert darauf auf seine ganz individuelle Art
- ...braucht die für ihn passende Stressbewältigungsstrategie

In diesem Seminar geht es nicht nur um Bekämpfung von Stresssymptomen, sondern um gezielte, individuelle, langfristig wirksame Stressbewältigung.

Dazu nutzen wir das wissenschaftlich fundierte Persolog®-Stress-Profil

- Identifikation der persönlich relevanten berufsbezogenen Stressfaktoren
- Erkennen der eigenen Verhaltensmuster in Stresssituationen
- Erarbeitung daran angepasster Bewältigungsstrategien und sinnvoller Verhaltensänderungen
- Aktivierung eigener Kraftquellen

Weitere Ansatzpunkte sind z.B.

- Klarheit über Ziele (beruflich und privat) gewinnen
- Optimierung des eigenen Zeitmanagements

So kann es gelingen, „im Stress stark!“ zu werden, langfristig eine höhere Stresskompetenz aufzubauen.

Das interessiert Sie? Fragen Sie nach!

Gaby Hammann, Diplom-Psychologin,
S-T, Kommunikation & Persönlichkeit
Trainerin für das Persolog®-Stress-Modell
Trainerin für Selbstorganisation (Tempus®)