

Bildungsmarkt SGB II

Persönliche Stressverarbeitung - Stressfrei im stressigen Berufsalltag

Angebot-Nr. 00001064 Angebot-Nr. 00001064

Preis Preis auf Anfrage

Termin Termine auf Anfrage

Wir richten uns mit
Veranstaltungsdauer und
-ort nach Ihren
Bedürfnissen.

Die Veranstaltung kann
ab 8 Teilnehmer*innen
angeboten werden
(digital auch weniger).
Bitte bemühen Sie sich
um entsprechende
Auslastung.
Alternativ kann die
Veranstaltung auch als
Einzelcoaching
durchgeführt werden.

Wir bieten sämtliche
Seminare und Coachings
sowohl in Präsenz als
auch in virtuellem Format
über das Webtool Ihrer
Wahl an.
Alle Seminare sind in
einem Blended-Learning-
Konzept über unsere

Anbieter

faktorM.
Mensch im Unternehmen

faktorM. - Mensch im Unternehmen

- ✉ Schwaigerweg 2
85625 Bayern
Deutschland
- ☎ 08093 6044922
- 📠 08093 6044923
- @ info@faktorM.de
- 🌐 <http://www.faktorM.de>

Ansprechpartner

Dipl.-Psych. Petra Ibach- Graß

Geschäftsführende
Gesellschafterin

- ☎ 08093 6044922
- 📠 0176 36103103
- @ petra.ibach-grass@faktorM.de

eigene Online-Plattform eingebettet. Gerne erstellen wir ein individuelles Angebot zugeschnitten auf Ihre Bedarfe. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Ort Baiern

Beschreibung des Angebotes

Und das soll gut gehen? Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Besprechung, das Telefon klingelt, und gleichzeitig steht Ihre Sekretärin in der Türe. Der Agenturchef will Sie in zehn Minuten sprechen! Am Nachmittag soll die Einführung des neue Bildungspakets besprochen werden, und Ihr Assistent hat noch nicht alle Folien vorbereitet. Der Hauptabteilungsleiter hat Ärger mit seinen Mitarbeiter*innen, und Sie sollen jetzt auch noch als Schlichter*in fungieren. Chaos, Stress! Während eines solchen Tages trinken Sie einen Liter Kaffee, möchten am liebsten wieder zu rauchen beginnen und zu guter Letzt schnauzen Sie am Abend Ihren Partner grundlos an.

Weitere Informationen zum Angebot

Themen des Trainings:

- Stressarten und ihre Ursachen
- Stressfaktoren im Unternehmen
- Kurzfristige und langfristigen Auswirkungen von Stress
- Identifikation persönlicher Belastungsfaktoren
- Erfolgreiche Lösungsstrategien für verschiedene Stressarten
- Möglichkeiten zur Vorbeugung

Angebotsmerkmale

Form Workshop/Training

 <http://www.faktorM.de>

Wolfgang Oppacher

Geschäftsführender
Gesellschafter

 08093 6044922

 0179 1313016

 wolfgang.oppacher@faktorM.de

 <http://www.faktorM.de>

Veranstaltungsort

faktorM. - Mensch im Unternehmen

 Schwaigerweg 2
85625 Baiern
Deutschland



 08093 6044922

 08093 6044923

 info@faktorM.de

 <http://www.faktorM.de>

Bildungsziel	Sie lernen, den stressigen Arbeitsalltag stressfrei zu bestehen. Durch adäquate und konstruktive Stressverarbeitung werden Sie wieder handlungsfähig. Sie erlernen praxisorientierte Techniken der Gesundheitspflege und sorgen für einen harmonischen Ausgleich von Spannung und Entspannung.
Vertiefungsgrad	Grund-/ Basiswissen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeiter*innen
Zugangsvoraussetzungen	keine

[Angebot manuell aktualisiert am 10.08.2021](#)