



ERFOLG [VERWIRKLICHEN]

Gelassener Umgang mit Stress

Wer sollte an diesem Training teilnehmen?

Führungs- und Führungsnachwuchskräfte aller Unternehmensbereiche; Mitarbeiter/Innen aller Unternehmensbereiche

Wobei soll mich das Training unterstützen?

Ständiger Zeitdruck, scheinbar gleichrangige Prioritäten und das Gefühl, nicht zu wissen, wohin der Weg führt, führt zum immer gleichen Resultat: Stress! Dieses Effektivtraining verschafft einen Einblick in die Balance zwischen Leistung und Ruhezeit, um einem möglichen Burnout frühzeitig entgegenzuwirken.

Welche Ziele werden mit diesem Training verfolgt?

Die Teilnehmenden...
... fördern ihre persönliche Leistungsfähigkeit
... haben einen Überblick über ihre individuellen Stressfaktoren
... schützen sich vor Überforderung und lernen Stress besser zu bewältigen
... sind in der Lage, nach anstrengenden Arbeitstagen den Kopf und das Herz in Balance zu bringen und für Freizeit und / oder Familie freizumachen

Welche Inhalte werden vermittelt?

- * „NEIN-Sagen“ zum richtigen Zeitpunkt
- * Techniken zur „Sofort-Entstressung“
- * Innere Energiequellen und Ressourcen aktivieren
- * Dynamische Stressbewältigung und Balance durch „richtiges“ Denken
- * Umgang mit externen Stör- und Stressfaktoren
- * Erstellung eines persönlichen „Anti-Stress-Programms“

Wie lange dauert das Training und wann findet es statt?

Dauer: 1 Tag – Beginn: 10:00 Uhr; Ende: 17:00 Uhr

Termine finden Sie in unserer Übersicht auf www.plum-partner.de

Was kostet die Teilnahme an diesem Training?

Teilnahmegebühr, inkl. Übungs- und Arbeitsmaterial, pro Person:

389,00 € zzgl. 19% MwSt

Tagungspauschale / Verpflegungskosten, pro Person:

89,00 € zzgl. 19% MwSt

Wie werde ich nach dem Training begleitet?

Holen Sie sich individuelle Unterstützung, die Ihnen den Transfer in Ihre persönlichen Arbeitsabläufe nachhaltig sichert. Innerhalb der ersten 12 Wochen nach der Teilnahme nutzen Sie zwei 15-minütige Online-Coachings. Diese sind für alle Teilnehmenden unserer offenen Trainings kostenfrei.