



Gelassener Umgang mit Stress

Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts

Wobei soll mich das Training unterstützen?	Wer sollte an diesem Training teilnehmen?	
<p>Ständiger Zeitdruck, scheinbar gleichrangige Prioritäten und das Gefühl, nicht zu wissen, wohin der Weg führt, führt zu immer gleichen Resultaten: Stress! Nutzen auch Sie die Balance zwischen Leistung und Freizeit um dem "Burnout" zu entgehen.</p>	<p>Mitarbeiter/innen aller Unternehmensbereiche Führungskräfte aller Unternehmensbereiche</p>	
Welche Ziele werden mit diesem Training verfolgt?	Wie lange dauert das Training und wann findet es statt?	
<p>Die Teilnehmer...</p> <ul style="list-style-type: none"> ...schützen sich vor Überforderung und lernen Hektik besser zu bewältigen ...fördern ihre Leistungsfähigkeit ...haben einen Überblick über ihre individuellen Stressfaktoren ...sind in der Lage, nach anstrengenden Arbeitstagen den Kopf für Freizeit und Familie frei zu machen 	<p>Trainingsdauer: 1 Tag 10:00 - 17:00 Uhr</p> <p>Aktuelle Termine finden Sie in beigefügter Übersicht oder unter www.plum-partner.de</p> <th data-bbox="1124 786 2154 849">Was kostet die Teilnahme an diesem Training?</th> <p>Teilnahmegebühr pro Person: 295,00 € zzgl. gesetzl. Mwst. inkl. aller Unterlagen und Arbeitsmaterial</p> <p>Verpflegungskosten pro Person: ca. 60,00 € zzgl. gesetzl. Mwst.</p>	Was kostet die Teilnahme an diesem Training?
Welche Inhalte werden vermittelt?	Wie werde ich nach dem Training begleitet?	
<ul style="list-style-type: none"> * "NEIN-Sagen" zum richtigen Zeitpunkt * Techniken zur "Sofort-Ent-Stressung" * Innere Energiequellen und Ressourcen aktivieren * Dynamische Stressbewältigung und Balance durch "richtiges" Denken * Umgang mit externen Stör- und Stressfaktoren * Erstellung eines persönlichen "Anti-Stress-Programms" 	<p>Innerhalb der ersten 12 Wochen nach Ihrer Trainingsteilnahme können Sie zwei 15-minütige Telefoncoachings kostenfrei nutzen. Holen Sie sich individuelle Unterstützung, die den Lerntransfer in Ihre Arbeitsabläufe sichert.</p> <th data-bbox="1124 1291 2154 1353">Welche weiteren Trainings stellen eine gute Ergänzung zu diesem Training dar?</th> <ul style="list-style-type: none"> * Gesund, zufrieden und leistungsfähig * Gedächtnis- und Konzentrationstraining 	Welche weiteren Trainings stellen eine gute Ergänzung zu diesem Training dar?