

# Gelassener Umgang mit Stress

Gesundheit ist nicht alles  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts

## Wer sollte an diesem Training teilnehmen?

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 zu immer gleichen Resultaten: Stress! Nutzen auch Sie die Balance zwischen Leistung und Freizeit um dem „Burnout“ zu entgehen.

## Welche Ziele werden mit diesem Training verfolgt?

Die Teilnehmer...  
... 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

## Welche Inhalte werden vermittelt?

- \* „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“

## Wie lange dauert das Training und wann findet es statt?

Dauer: 1 Tag; 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

Termine finden Sie in unserer Übersicht auf [www.plum-partner.de](http://www.plum-partner.de)

## Was kostet die Teilnahme an diesem Training?

Teilnahmegebühr, inkl. Übungs- und Arbeitsmaterial pro Person:

299,00 € zzgl. 19% MwSt

70,00 € zzgl. 19% MwSt

## Wie werde ich nach dem Training begleitet?

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