Published on *erwachsenenbildung.ch* (https://www.erwachsenenbildung.ch)

Weniger Stress und mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Viele fühlen sich bei der Arbeit häufig gestresst. Hält dieses Gefühl langfristig an, ist es für die Betroffenen selbst sowie ihr berufliches und privates Umfeld schädlich. Denn Stress verursacht nicht nur Unzufriedenheit und Konflikte, sondern kann auch körperliche und pschychische Folgen haben und führt oft zu längeren Arbeitsausfällen.

Es ist deshalb wichtig, sich mit den eigenen Stress-Themen auseinanderzusetzen und Lösungen zu finden, bevor gesundheitliche Schäden spürbar sind.

Mit mehr Gelassenheit an stressige Situationen heranzugehen und Prioritäten anders zu setzen, ist lernbar. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihren Umgang mit Stress verbessern und Ihre Gelassenheit stärken können.

Beginn

16.09.2024

Zum Kalender hinzufügen

Zeit

09:00 - 17:00

Enddatum

16.09.2024

Preis

790 CHF

Adresse

WBZ Langwiesen
Hauptstrasse 16
8246 Langwiesen (bei Schaffhausen)
info@wbz-langwiesen.ch
wbz-langwiesen.ch/weiterbildungen/gelassenheit-im-beruf/

Leitung

Andrea Sägesser

Ziel

Sie lernen, wie Sie einen besseren Umgang mit Stress finden und mehr Gelassenheit in Ihr Leben bringen.

Inhalt

- Ursache und Wirkung von Stress
- Analyse Ihrer Stressoren und den Möglichkeiten, diese zu reduzieren
- Wege, um mehr Gelassenheit in den Berufsalltag einzubauen
- einfache Techniken für Entspannung in stressigen Situationen

Zielgruppe

Alle, die zukünftig mit mehr Gelassenheit arbeiten und leben möchten.

Form

Live-Veranstaltungen

Unterrichtssprache

Deutsch

Klassengrösse

maximal 6 Personen
Zurück zur Liste

WBZ Langwiesen

+41 79 921 92 10
info@wbz-langwiesen.ch
wbz-langwiesen.ch/
Kontakt speichern

Anfrage

Name *

Institution

E-Mail *

Tel *

Strasse *

PLZ *

Ort *

Nachricht *

```
Betrifft:
Weniger Stress und mehr Gelassenheit im Berufsalltag
```

senden

Source URL:https://www.erwachsenenbildung.ch/weniger-stress-und-mehr-gelassenheit-im-berufsalltag-0