

Weniger Stress und mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Zu viel Stress bei der Arbeit ist ungesund – für Sie selbst, aber auch für Ihr berufliches und privates Umfeld. Mit mehr Gelassenheit an stressige Situationen heranzugehen, 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](tel:+41799219210)

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>