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

15.03.2027

Zum Kalender hinzufügen

Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

Enddatum

15.03.2027

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

- mit verschiedene Analysen und Methoden erkennen, wie der eigene Stresslevel entstanden ist
- Möglichkeiten finden, um etwas zu verändern und erste Massnahmen festlegen
- lernen, wie man zu mehr Gelassenheit zurückfinden kann

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