

Bildungsmarkt SGB II

Stressmanagement

Angebot-Nr.	00067318
Preis	189,77 € (Inkl. MwSt.)
	Der Preis enthält 2 Durchläufe an einem Tag zu je 1 Stunde 15 min (insgesamt 3 Stunden)
Termin	Termine auf Anfrage

Angebot-Nr. 00067318

Anbieter



Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH

✉ Akademie
Chemnitz
Ludwigstraße 21
09113 Chemnitz

☎ 03713351430

@ chemnitz@faw.de

🌐 <https://www.faw-chemnitz.de>

Ansprechpartner

Olga Valoroso

Teamleitung

Unternehmensservice

☎ 0371 33514334

@ olga.valoroso@faw.de

🌐 <https://faw-chemnitz.de>

Beschreibung des Angebotes

Ziel des Seminars ist es, sich im Umgang mit Stress sicherer zu fühlen und Strategien und Methoden zu erlernen um Stress zu reduzieren.

Weitere Informationen zum Angebot

Einstieg

- Was löst bei Ihnen Stress aus?

kurzer theoretischer Überblick

- Funktion von Stress
- guter vs. schlechter Stress
- evtl. Stresskurztest

eigenen Stress analysieren

- eigene Stressoren, Glaubenssätze, körperliche Reaktionen
- - Strategien und Methoden (lang- und kurzfristig)

Abschluss

- Was nehmen Sie sich mit?

Angebotsmerkmale

Form	Inhouse-Seminar
Bildungsziel	Ziel des Seminares ist es, sich im Umgang mit Stress sicherer zu fühlen und Strategien und Methoden zu erlernen um Stress zu reduzieren.
Vertiefungsgrad	Grund-/ Basiswissen
Zielgruppe	Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierte - unabhängig ihrer Funktion, Erfahrungen oder Hierarchieebene.
Zugangsvoraussetzungen	Keine
Technische Voraussetzungen	Keine
Hinweise für Behinderte	barrierefreier Zugang in den Räumlichkeiten der FAW Akademie Chemnitz vorhanden

[Angebot manuell aktualisiert am 19.09.2022](#)