

25244039 Lösungsorientierter Umgang mit Stress

Beginn	Sonntag, 20.10.2024, 18:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	925,00 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Astrid Le Loup
Informationen	Bringen Sie bitte zum Seminar eigenes Schreibmaterial, desweiteren eine kleine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit. Das Seminar startet am Montag um 09:30 Uhr. Am Anreise Sonntag erhalten Sie ab 18:00 Uhr ein Abendessen. Alle Infos über die Anreise/Abreise finden Sie unter https://www.inselfaehre.de/norderney . Die Fähre fährt ab Norddeich ca. 55 Minuten.
Kursort	Inseloase, Marienstraße 18, 26548 Norderney

Fühlen Sie sich auch manchmal wie im Hamsterrad? Stress, Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und eine schlecht ausbalancierte „Work-Life-Balance“ bestimmen oftmals unseren Alltag. Eine stetige Erreichbarkeit kann zusätzlich belasten und schmälert die notwendigen Erholungszeiten.

In diesem Seminar lernen Sie Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um vielleicht durch nur kleine Veränderungen in Beruf und Alltag die täglichen Anforderungen leichter zu bewältigen und mehr Zeit für sich zu haben. Sie entwickeln aus eigenen Ressourcen Ideen, wie Sie leichter Ihre Wunschziele erreichen können. Alltagstaugliche Entspannungstechniken ergänzen das Programm.

Schwerpunkte:

Stress, Stressfaktoren und Stressverstärker erkennen
Ressourcen stärken und gezielt nutzen
Lösungsstrategien entwickeln, die in Beruf und Alltag einsetzbar sind
Wunschziele erreichbar machen
Entspannungstechniken für Beruf und Alltag

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.10.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Caritas Inseloase
21.10.2024	09:00 - 18:00 Uhr	Caritas Inseloase
22.10.2024	09:00 - 18:00 Uhr	Caritas Inseloase
23.10.2024	09:00 - 18:00 Uhr	Caritas Inseloase
24.10.2024	09:00 - 18:00 Uhr	Caritas Inseloase
25.10.2024	09:00 - 15:00 Uhr	Caritas Inseloase

[zur Kursdetail-Seite](#)