25274003 Lösungsorientierter Umgang mit Stress

Beginn	Sonntag, 09.05.2027, 18:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	1005,00 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Astrid Le Loup
Informationen	Bringen Sie bitte zum Seminar eigenes Schreibmaterial, eine kleine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit. Das Seminar startet am Montag um 09:30 Uhr. Check-In am Sonntag ist ab 15 Uhr möglich. Am Anreisetag erhalten Sie ab 18:00 Uhr ein Abendessen. Für das Seminar wird eine sportive, bequeme Kleidung empfohlen. Alles über die Anreise unter https://www.wangerooge.de/anreise-auf-die-nordseeinsel
Kursort	Hotel Hanken, Zedeliusstr. 38, 26486 Wangerooge

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
09.05.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Hotel Hanken
10.05.2027	09:30 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
11.05.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
12.05.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
13.05.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
14.05.2027	09:00 - 13:00 Uhr	Hotel Hanken

zur Kursdetail-Seite