

Titel: Effektives Stressmanagement: Mehr Balance in Beruf und Alltag

Veranstaltungsnummer: 2024/06

Allgemeiner Beschreibungstext:	<p>In der heutigen schnelllebigen Zeit ist die erfolgreiche Bewältigung von Stress eine entscheidende Fähigkeit für den beruflichen und persönlichen Erfolg.</p> <p>In diesem Seminar lernen Sie praxisnahe Ansätze und wertvolle Techniken kennen, um Stress wirkungsvoll zu managen und die eigene Resilienz zu stärken. Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die ihre Stressbewältigungsfähigkeiten verbessern möchten, sowie an alle Interessierten, die Einblicke in effektive Stressmanagementtechniken erhalten möchten. Finden Sie zurück zu mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag – erlernen Sie Strategien, um Herausforderungen souverän zu meistern und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu fördern: stressfrei, ausgeglichen und in Balance.</p> <p>Seminarschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Grundlagen Stressmanagement• Vorstellung verschiedener Techniken zur Stressbewältigung• Resilienz stärken: bessere Widerstandsfähigkeit• Umgang mit Stress: Stressquellen identifizieren und bewältigen
Kategorie:	Onlineseminar
Zielgruppe:	Fach- und Führungskräfte
Zeit und Umfang:	13.11.2024 09:00-16:00 Uhr
ReferentIn	Katja Widmann
Teilnahmegebühr/ Kosten:	240 €
Veranstalter:	Schuldnerhilfe Köln gGmbH
Auskunft:	Véronique Stübinger, Telefon: 0221 34614 0 info@schuldnerhilfe-koeln.de
Anmeldeschluss:	Verbindliche Anmeldung an: fortbildung@schuldnerhilfe-koeln.de 30.10.2024

Es gelten die **Teilnahmebedingungen** der Schuldnerhilfe Köln in der jeweils aktuellen Fassung. Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen und die darin genannten Stornofristen.