Achtung „Angst- und Stressbewältigung“

Ein Leben mit mehr Gelassenheit, Selbstsicherheit und Ruhe führen.

Angst und Stress sind natürliche Triebfedern menschlichen Verhaltens und setzen Energien frei. In der heutigen Zeit bedeuten sie aber häufig Leiden sowohl auf psychischer als auch auf körperlicher Ebene. Dauerstress am Arbeitsplatz und in der Freizeit, Doppelbelastungen, Zukunftssorgen, Reizüberflutungen führen häufig in eine negative Spirale.

Was?

Ursachen von Angst und Stress

Folgen von Angst und Stress

Stressbewältigung

Soziale Angst abbauen, Selbstsicherheit aufbauen

Ängste verstehen und überwinden

Panik – keine Angst vor der Angst

Selbstmanagement – Hilfe zur Selbsthilfe

Kommunikation

Entspannung

Meditation

Wer? Interessierte Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte

Wann? 29. und 30. Juni 2017

Wo? Aus- und Weiterbildungs GmbH

Eisenbahnstraße 74

30651 Hannover

Kosten? 575,00 €

Anmeldung und Rückfragen an „Prüflingsname“ unter „Telefonnummer“.