

Wege zur Gelassenheit

Praktische Ansätze zur Vermeidung von Burnout und Überlastung

Stress ist nicht gleich Stress. Und Stress ist nicht immer schlecht. Er kann zu höheren Leistungen antreiben, die ohne Druck gar nicht erreicht würden. Angemessener Stress kann sogar Freude bereiten, anspornen und motivieren. Doch es gibt auch ungesunden Stress, bei dem man sich dauerhaft überlastet fühlt und die negativen Auswirkungen spürt. Im Seminar geht es darum, die Ursachen von Stressproblemen zu identifizieren und adäquate Lösungsstrategien zu entwickeln.



- Stress umfassend begreifen lernen: Ursachen, Folgen, psychische und physische Auswirkungen, Symptome von Stress
- Mit dem persolog® Stress-Profil die individuellen Stressfaktoren analysieren, das eigene Stressverhalten und Stressmuster im Beruf (optional auch privat) erkennen und verstehen
- Methoden zur Stressbewältigung: kurz- und langfristige, kognitive und problembezogene Strategien, soziale Unterstützung
- Der eigene Weg zu mehr Gelassenheit – entwickeln eines individuellen Aktions- und Umsetzungsplans für das Berufs- und optional auch das Privatleben

Im Kurs analysieren die Teilnehmer ihren aktuellen Stand durch ein wissenschaftlich fundiertes Selbsteinschätzungsprofil. Sie lernen, ungünstiges Verhalten langfristig zu verändern und gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen. Die Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit der Teilnehmer werden gestärkt. Sie entwickeln ein Bewusstsein für ihr Stresserleben, erkennen Stresssignale frühzeitig, steigern ihre Stresskompetenz und finden eine gesunde Balance zwischen Leistung und Lebensqualität.



**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**



Rahmendaten

- in Präsenz oder online
- Inhalte modular aufgebaut
- wissenschaftlich fundierte Selbsteinschätzungsprofile
- umfangreiches Arbeitsbuch - gedruckt oder digital
- praxisnah - mit direkt umsetzbaren Impulsen und Methoden
- zeitlich flexibel aufteilbar - von Lernhäppchen bis zweitägig, von einmalig bis zu nachhaltigen Kursen über einen längeren Zeitraum
- empfohlene Gruppengröße: bis zu 12 Teilnehmer

*Verbindung
schafft Möglichkeiten*

Jetzt sind Sie an der Reihe!

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, mentale Gesundheit im täglichen Leben zur Priorität zu machen - als Mitarbeiter, Führungskraft oder Privatperson.

Sie sind fündig geworden? Dann holen Sie sich direkt Ihr Seminarangebot ein!

Sie sind noch nicht sicher? Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit mir!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!



Kontakt

hoffmann.coach

mail@hoffmann.coach

+49 159 0129 3444

+49 721 9896 3610