



Seminar PER-02-M Stress lass nach - Methoden zur aktiven Stressbewältigung

- Termin: 28.06.2018, 10:00 bis 17:00 Uhr
- Ort: HC&S AG - Healthcare Consulting & Services, Lippstädter Straße 42, 48155 Münster
- Teilnahmegebühr: 440,00 € (zzgl. MwSt.)
inkl. Mittagessen und Pausengetränke, Seminarunterlagen als Ordner und auf 4GB-USB-Stick
- Zielgruppe: Mitarbeiter aller Berufsgruppen, die erfahren möchten, wie Stress und Burnout aktiv verhindert werden können
- Inhalte: In der heutigen Zeit zählen Zeit- und Leistungsdruck am Arbeitsplatz und daraus resultierender Stress zum alltäglichen Leben vieler. Die Reaktionen auf Stress sind dabei so individuell wie die Menschen selbst. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer daher mit anstrengenden und belastenden Situationen besser umzugehen und erfahren dadurch einen spürbaren Zugewinn an Motivation. Sie steigern außerdem ihre Leistungsfähigkeit und gewinnen eine dauerhafte Balance - im beruflichen wie auch im privaten Leben.
- Was ist Stress und wie entsteht er?
 - Auswirkungen von positivem und negativem Stress
 - Die eigenen Stressmuster und Stressoren identifizieren
 - Standortbestimmung: Individuelles Stressprofil
 - Die Macht der Gedanken und ihre Wirkung auf den Körper
 - Training körperlicher und mentaler Methoden, die sofort und überall anwendbar sind
 - Burnout-Prävention
 - Entwicklung eines persönlichen Umsetzungsplans
- Methode: Kurzvorträge, Übungen, Analyse des eigenen Stressverhaltens und Erarbeitung individueller Strategien, Einzel- und Gruppenarbeit sowie individuelles Feedback
- Referent: Susanne Hülsken, Kommunikationstrainerin, Beraterin und Coach, Training & Beratung Hülsken

Hiermit melde ich mich verbindlich zu oben genanntem Seminar an:

Name:		
Abteilung / Position:		
Firma:		
Straße:	PLZ:	Ort:
E-Mail:	Telefon:	
Weitere Teilnehmer:		
Weitere Teilnehmer:		

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Bei zwei und mehr Teilnehmern eines Krankenhauses wird für den zweiten und jeden weiteren Teilnehmer ein Rabatt von 10% gewährt.

Ich akzeptiere die aktuellen Teilnahme- und Zahlungsbedingungen für Seminare der HC&S AG - Healthcare Consulting & Services.

Datum:	Unterschrift:
--------	---------------