



Seminar Stressbewältigung: Mit Stress umgehen lernen (Kurs-ID: K04)

Seminarziel

Einerseits ist Stress ein Lebenselixier und überlebensnotwendig. Auf bestimmte Arten von Stress zu verzichten, ist deshalb nicht möglich. Andererseits müssen wir, um gesund zu bleiben, mit Stress besser umgehen. Stressabbau wäre ein Weg. Wollen Sie entscheiden können, was sie stresst und wie? Das scheinbar Unmögliche ist Ziel dieses Trainings. Dieses Seminar kann auf Wunsch in **englischer Sprache** abgehalten werden.

Einzelcoaching, Workshop, Firmenseminar oder Inhouseschulung

Alle angebotenen Soft-Skills-Kurse können auch als Einzelcoaching, Workshop oder Firmenseminar im Schulungszentrum Arnsberg, Berlin, Bremen, Dortmund, Dresden, Düsseldorf, Erfurt, Essen, Frankfurt, Hamburg, Hannover, Kassel, Koblenz, Köln, Leipzig, München, Münster, Nürnberg, Paderborn, Potsdam, Regensburg, Saarbrücken, Siegen und Stuttgart sowie als Inhouseschulung beim Kunden mit individuellen Inhalten und Terminen durchgeführt werden.

Kursvoraussetzungen

Das Seminar ist für alle geeignet, die mit Stress auf eine neue Art und Weise umgehen wollen. Dieses Seminar ist keine Therapie und kann eine solche nicht ersetzen.

Die Seminare werden in der Regel als Firmen- und Inhouseschulungen durchgeführt.

Kursinhalte

- Geben Sie Situationen neue Bedeutungen
- Sie bekommen die Freiheit, emotional angemessen zu reagieren
- Verwandeln Sie Stress in Flow
- Sie erlernen Techniken, mit denen Sie auf Ihre Gefühlswelt Einfluss nehmen können

Trainerprofil

Unsere Trainer und Trainerinnen verfügen über eine Seminarerfahrung von mindestens 10 Jahren. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne aussagekräftige Trainerprofile zu.

Ihre **Ansprechpartner**
für unsere
Soft-Skills-Seminare

Frau Isabella Borowik
Tel. 0231.5191986

Frau Anja Fuchs
Tel. 0201.9227866

Frau Petra Mackenroth
Tel. 0561.47585620

Geschäftszeit von
08.00 bis 16.30 Uhr

E-Mail
anfrage@soft-skills-schulungen.de

Unsere Softskills Seminare

Telefontraining

Inbound

Neukunden gewinnen am Telefon

Kundenorientierung

Vertriebstraining

Innendienst

Telefonakquise

Kommunikation

Grundkurs

Stärken <-> Schwächen

Kollege <-> Vorgesetzter

Gedächtnistraining

MindManager

Grundkurs

Aufbau

Workshop

Sharepoint

Persolog®

Personal

Interview

ProjektManagement

Einführung

IT-Projekte

Office

Office Optimierung

Rhetorik mit PowerPoint

Stressbewältigung

Teamtrainings

Teambuilding - Team-Starts

Teamentwicklung

Wertschätzende Kommunikation

Teamkonflikte

Wirkungsvoll Präsentieren

Führungskräfte Entwicklung

Personalentwicklung

Zeitmanagement

Onboarding

Inklusivleistungen bei Ihrer Seminarbuchung

- Kalt- und Warmgetränke
- Pausensnacks
- warmes Mittagessen
- Teilnahmezertifikat
- Seminarunterlage bzw. Seminar-Handout

Unsere Seminar-Durchführungsgarantie

Damit Sie die Gewissheit haben, dass der Kurs stattfindet, obwohl nur Ihre Anmeldung vorliegt, wird der entsprechende Kurs individualisiert, d.h. es wird ein Einzeltraining mit verkürzter Seminardauer und telefonischer Vorabbera- tung bei gleichem oder ähnlichem Seminarpreis definiert. Bitte erfragen Sie die Durchführungsgarantie für das jeweilige Seminar.

Seminardauer

2 Tage

Seminarzeiten

9 - 16 Uhr

Seminarpreis

1000,00 € zzgl. MwSt. (1.190,60 € inkl. 19% MwSt.)

Veranstaltungsorte

Sie können unsere Soft-Skills-Seminare an allen unseren Veranstaltungsorten bu- chen, zudem vor Ort bei Ihnen im Hause (bundesweit)

Kurslink mit Terminen

[Stressbewältigung](#)