

Treat Yourself – Effektive Wege aus der Stressfalle



Ein hohes Arbeitsaufkommen, die Corona Pandemie und damit verbundene Einschränkungen der Lebensqualität führen zu einer erhöhten Belastung und einem gesteigerten Stressempfinden. Kennst du diese Herausforderungen? Um ihnen zu begegnen und sie zu bewältigen ist es hilfreich, sich seiner zur Verfügung stehenden Ressourcen bewusst zu werden und sie aktiv zu nutzen.

Dabei unterstützt dich und dein Unternehmen unser Online Workshop „Effektive Wege aus der Stressfalle“: Gemeinsam analysieren wir diese Situationen und finden Wege aus dem Stress.

- Du erkennst deine persönlichen Stressauslöser und die damit einhergehenden physischen und mentalen Auswirkungen. Du wirst Methoden und Techniken nutzen können, um in akuten und langfristigen Belastungssituationen handlungsfähig und gesund zu bleiben.
- Achtsamkeit: Du schärfst deine Wahrnehmung und kannst frühzeitig handeln
- Die höhere Zufriedenheit selbst in stressigen Situationen steigert deine Selbstwirksamkeit und die positive Wirkung von Führungskräften auf Teams.

**Unser Startangebot für Unternehmen:
950 statt 1800 EUR für 4-15 Teilnehmer:innen.**

Wähle einfach einen für euch gut passenden Termin für den unternehmensinternen Online Workshop aus und plane dafür 3,5 Stunden ein. Schick uns deinen Terminwunsch an academy@buzz-consulting.de oder über das Kontaktformular auf unserer Webseite: <http://better-world-learning.de>



Wir freuen uns auf dich 😊
Dein BUZZ! Academy Team