

Weniger Stress – Mehr Zeit

Der TEAM–WORKSHOP bietet einen Überblick über die wichtigsten Tools für den **Umgang mit Stress** und seinen **Auswirkungen**.

Das TEAM–SEMINAR bietet darüber hinaus die Möglichkeit einige der **Themen zu vertiefen**, um langfristige Lösungsstrategien zu erarbeiten.

1. Was bedeutet Stress für *dich*?
2. Vor- und Nachteile: Eustress vs. Distress
3. Stressoren identifizieren und herauslösen
4. Interne vs. externe Stressoren
5. Eigenverantwortung und die Macht etwas verändern zu können
6. Dringend oder wichtig?
7. Multitasking und Overearning
8. Einfluss von Stress auf Entscheidungen
9. Einfluss von Stress auf Konflikte
10. Finanzielle Auswirkungen von Weniger Stress - Mehr Zeit

Jetzt anfragen:

falk.mehl@mindful-training.de | +49 179 596 1375 |



Die Punkte 1-10 stellen teilweise sehr umfangreiche Themen dar. Im Seminarverlauf wird sich zeigen, welche Themen dem Team momentan wichtig sind, vertiefend zu erarbeiten.