

Alltagswahnsinn - Stressmanagement leicht gemacht!

Termin/e

Plätze verfügbar: 23.09.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Hannover

Teilnahmeentgelt

260 EUR

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Umsatzsteuer.

Wenn der Alltagswahnsinn Sie überrollt dann brauchen Sie eine kühlen Kopf, um alles im Blick zu behalten. Es geht also um Selbstorganisation und Zeitmanagement auch in stressigen Zeiten.

Dozierende/r

Claudia Colantoni

Inhalt

- Selbstmanagement" - Sich selbst organisieren im ganz normalen "Alltagswahnsinn"
- „Weil ich es mir wert bin“ - Selbstwertschätzung als Basis
- „Mit mir nicht mehr!“ - Sich selbstsicher abgrenzen und Nein-Sagen
- „Gut, dass es dich gibt! “ - Gesunde Beziehungen pflegen
- „Die Ruhe tief in mir“ - Stabilität durch innere Gelassenheit
- „Jeden Tag ein Stückchen besser “ - Die Stimmung positiv beeinflussen
- „Raus aus dem Hamsterrad!“ - Stress konstruktiv managen

Nutzen

Sie erhalten fundierte und alltagstaugliche Grundideen und Impulse zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens. Durch die leicht anwendbaren Strategien schützen Sie Ihre seelische Gesundheit.

Zielgruppe

Alle Verwaltungsmitarbeitenden und am Thema Interessierte

Arbeitsmittel und Methodik

Selbstanalyse und Selbstreflexion, Gruppen- und Partnerarbeit, Impulsvorträge und praktische Übungen

Hinweise

Anmeldung

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich. Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.

Kontakt

Frau Jessica Wenzel

Telefon: 0511 1609-5334

E-Mail: [jessica.wenzel\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:jessica.wenzel(at)nsi-hsvn.de)