Stressmanagement



- Persönlichkeitstraining

Das Seminar umfasst - neben einem Überblick über die Stressmechanismen - die Ebenen der Stressreaktion, der Stressanalyse, verschiedene Methoden der Stressbewältigung in der Praxis sowie einen Leitfaden zur Erstellung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms.

- Informationsflyer Stressmanagement (657,89 KiB)

Seminaranfrage