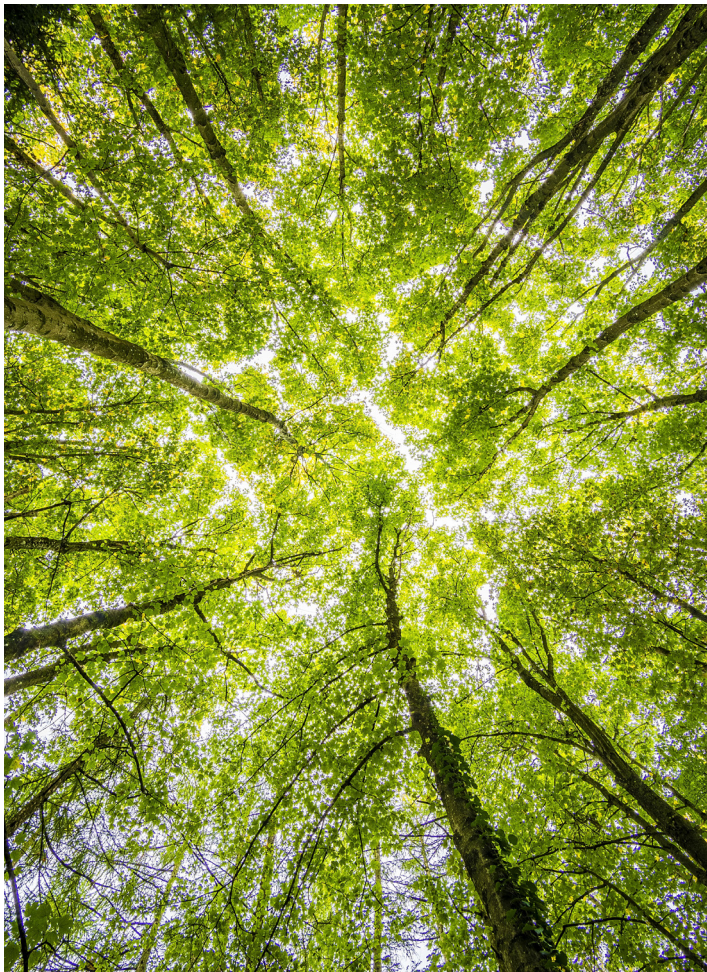




Stressmanagement

Das passende Bildungsangebot für Sie!

GESA Akademie

Seminare. Trainings. Workshops.

Ausgangslage

Der Fachkräftemangel und die zunehmende Verdichtung von Aufgaben führen dazu, dass der berufliche Alltag sowohl für Führungskräfte als auch für Mitarbeiter*innen zunehmend „stressiger“ wird. Im Seminar „Stressmanagement“ können Sie erfahren, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich schnell regenerieren können.

Zielsetzung

Wirkungsvolles Stressmanagement setzt an mehreren Punkten an:

- Erfolgreiches Selbstmanagement
- Strategien entwickeln, um Belastungen und Konflikte erfolgreich zu bewältigen
- Stressoren ermitteln, Symptome erkennen und wirksam entgegenwirken
- Entspannungsmethoden erlernen
- Zukunftswerkstatt: Entspanntes und effektives Unternehmen bilden

Zielgruppe

Unser Angebot richtet sich jeweils an Vorstandsmitglieder*innen, Führungskräfte, Personalentwickler*innen, Unternehmer*innen und Multiplikatoren sowie Mitarbeiter*innen.

Qualifikationen

Unsere Seminare werden von zertifizierten betriebliche Gesundheitsmanagern, Coaches, zertifizierten Entspannungspädagogen sowie Diplom-Pädagogen mit Schwerpunkt Stressmanagement geleitet.

Seminarangebot

Grundlagen Stressmanagement Basics	1/2 Tag
Exklusives Programm Stressmanagement für erfahrene Teilnehmer*innen	1. Tag 5 Std. 2. Tag 5 Std.

Kontakt

GESA Akademie gGmbH	☎ 0163 / 28 110 - 49
Simone Spielker	☎ 0202 / 28 110 - 451
Hünefeldstraße 14a	✉ simone.spielker@gesa-akademie.de
42285 Wuppertal	🏠 www.gesa-akademie.de

GESA STIFTUNG

08/2022

Für die Menschen, für die Stadt.



GESA Akademie gGmbH
Hünefeldstraße 14a
42285 Wuppertal

Telefon 0202 28 110-0
info@gesa-akademie.de
www.gesa-akademie.de