

Stresskompetenz-Workshop 1/2 Tag

Sind Sie daran interessiert Ihren Stress besser zu verstehen, weniger Stress zu erleben und mit künftigen Stresssituationen kompetenter umzugehen?

Wir unterstützen Sie darin ihre eigenen Kompetenzen in der Stressbewältigung zu erweitern.

Für wen ist dieses Training geeignet

Ist Ihnen Ihre psychische Gesundheit wichtig und wollen sie etwas dafür tun? Interessiert Sie der Austausch mit Anderen und sind Sie bereit, sich aktiv am Workshop zu beteiligen? Dann ist dieser Workshop für Sie das Richtige. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.



Inhalt

- Mehr über Stressreaktionen, eigene Stressmuster und verschiedenen Stresskompetenzformen erfahren
- Stressverschärfende Gedanken identifizieren und Lösungen entwickeln
- Strategie zum Entspannen und Abschalten ausprobieren
- Hilfreiche Strategien zur Reduktion von Stressoren und zum «wieder auftanken» kennenlernen

Ihr Nutzen

Sie erfahren mehr über Ihre Stressreaktionen, erlernen, wie Sie selbst mental Einfluss auf Stress nehmen können und probieren eine Technik zum Stressabbau aus. Sie lernen Strategien kennen, die Sie im Umgang mit Stress hilfreich einsetzen können und erhalten so die Möglichkeit früher auf Stress Einfluss zu nehmen.

Präsenzveranstaltungen

Wählen Sie eines
der folgenden Daten

Freitag, 11. Dezember 2020 16.00h – 20.30h
Montag, 11. Januar 2021 16.00h – 20.30h

Ort

zeka, Wohnhaus Aargau, Hochstrasse 6, 5405 Dättwil
4 – 8

Anzahl Teilnehmende

Ihre Investition (inkl. Pausenverpflegung)

CHF 145.- statt CHF 190.-

Online-Veranstaltung

2 x 2,5 Stunden

Mittwoch, 20. Januar 2021 18.00h – 20.30h
Mittwoch, 27. Januar 2021 18.00h – 20.30h

Anzahl Teilnehmende

4 – 12

Ihre Investition

CHF 125.- statt CHF 170.-



Buchen Sie sich jetzt Ihren Platz *(bis eine Woche vor Kursdatum)*

Wir freuen uns auf Sie.

E-Mail an: info@progressum.ch

Infos unter: www.progressum.ch/hgww

