

Zusammen mit Ihren Partnern **bietet GPC** Ihnen folgendes Seminar/Referat zum Thema „**Time for Change – Mehr Spass und Zeit als Stress**“ an:



Ideen/Zielsetzung

Täglich sind wir Belastungen, Anstrengungen und Ärgerissen durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht. Stress bedeutet für jeden etwas anderes und so reagiert jeder anders darauf. Betroffene, die unter Stress stehen, verlieren häufig die Übersicht über die Belastungen. Den Überblick über das eigene Stressgeschehen zu gewinnen, ist der erste Schritt zu einer gesunden Stressbewältigung. Die Teilnehmenden können Stress verstehen und erkennen, wissen über die Folgen von Dauerstress Bescheid und kennen Methoden zur Stressbewältigung.

Inhalte

Stress, die 2 Seiten – Eustress und Distress
Was bewirkt der Stress in meinem Körper?
Stressauslöser und Stresssymptome
10 typische Stressfallen
Wie begegnet man Stress?
Zeitmanagement als eine Möglichkeit der Prävention
Methoden der Stressbewältigung
Für den Notfall, die 4 A's
Konsequenzen für die Praxis

Dauer	nach Absprache
Daten	Nach Absprachen
Gruppengrösse	Ideal bei Seminar oder Workshop 6 – 12 Personen Referat: offen
Ort	Nach Absprachen

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung
Tel: 0041-44-8208011/Natel: 0041-79-4047782
E-mail: info@gpc-rp.ch