HYBRID-SEMINAR: Stressmanagement

Produktnummer
2024-41084M

Termin
04.04.2024-05.04.2024
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer:in
550,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

- Durchführen einer persönlichen Stressanalyse
- Wie können Sie Stresssituationen einschärfen?
- Emotionale Gelassenheit in Stresssituationen
- Stress selbstständig lösen
- Zielsetzungstraining, Problemlösung, Zeitmanagement
- Entspannen trotz Stress
- Ihr persönliches Stressmanagementkonzept

Dozent:innen

Helma Quentmeier
Business Coach und Trainerin für Soft- und Hard-Skill-Themen, Expertin im Bereich Potenzialmanagement und Teamentwicklung

Ort

VWA-Mannheim
Heinrich-Lanz-Str. 19/21
68165 Mannheim

Google Maps

Kontakt

Information

Nicole Wiegel
0621 43218-16
wiegel@vwa-rhein-neckar.de

Konzeption und Beratung

Stefan Willenbücher
0621 43218-11
seminare@vwa-rhein-neckar.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise