

Auszüge aus dem Inhalt

Wissen:

- > Was ist Stress?
- > Wirkkraft von außen und innen
- > Ursache und Bedingungen für Stresssituationen
- > Stressspirale
- > Zeitplanung
- > Energiegewinnung durch Ernährung, Bewegung, qualitative Pausen und Schlaf
- > Uvm.

Selbst- und Gruppenarbeit

- > Meine Lebensrolle
- > Im Spannungsfeld des Lebensrades
- > Persönlicher Energie-Check
- > Stresssituation und Verhalten
- > Ich und meine Zeit
- > Lebens- und Arbeitsziele
- > Uvm

Entspannung und Bewegung

- > Business-Yoga
- > Autogenes Training
- > Progressive Muskel Entspannung
- > Fantasiereise
- > Schlaftraining

Transfer in den Alltag

- > Motivierende Lebens- und Arbeitsziele
- > Persönliches Energie-Konzept
- > Persönlichen Aktionsplan entwickeln

