ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress

WKSS-25001

Zielgruppe

- Personen, die durch Arbeit oder Veränderungsprozesse hohen Belastungen ausgesetzt sind und Unterstützung zur Bewältigung suchen.

Ihr Nutzen

- Sie setzen sich mit Ihrer persönlichen Stressanfälligkeit und deren Auslösern auseinander.
- Sie lernen praxisnahe und erprobte Methoden zum Stressabbau und zur Prävention kennen.
- Sie sichern Ihre langfristige Leistungsfähigkeit und Resilienz.

Inhalt

- Was ist Stress?
- Körperliche Reaktionen auf Belastungssituationen
- Eigene Stressverstärker herausfinden
- Strategien zur Verminderung von Stress
- Schnell umsetzbare Entspannungsübungen

Hinweis

- Referentin: Andrea Schmidl
  - Trainerin (IHK)
  - Psychologischer Berater, Personal- und BusinessCoach
  - Entspannungstrainerin

Voraussetzungen

Für die Teilnahme benötigen Sie ein Gerät, Headset, Kamera und Internet. Eine ruhige Umgebung wird empfohlen.

Preisinformation

- Preis: 190,- EUR

ab dem zweiten Teilnehmer liegt der ABG-Webinarpreis bei 70,- EUR pro Teilnehmer

Termin
22.10.2025

Ort
Digital

Dozent(en)
Andrea Schmidl

Ansprechpartner
Matthias Regnat
08461/650-1314
matthias.regnat@abg-bayern.de
Andrea Meier
08461/650-1304
andrea.meier@abg-bayern.de

Buchen

ABG