

Lunch & Learn Siemens Firmen Schweiz

Stress & Druck am Arbeitsplatz...

... das muss nicht sein! In diesem Impulsreferat thematisieren wir Stressoren und gehen auf die Suche nach deinen Ressourcen. Dies hilft dir, aufkommenden Druck besser zu bewältigen.

Nimm dir eine Stunde Zeit, damit du in Zukunft weniger Stress hast!

Dieses Webinar ist für dich

- wenn dich Stress und Druck in deinem Arbeitsleben begleiten
- wenn du bereit bist, deine Stress- und Drucksituationen zu reflektieren
- wenn du wirksame Bewältigungsstrategien kennenlernen möchtest
- wenn du einfach anwendbare Inputs möchtest, die du in deinem Berufsalltag ein- und umsetzen kannst

Das lernst du an diesem Webinar

- wie du erkennst, was dich stresst
- wie du deine Resilienz stärken kannst
- wie du mit einfach anwendbaren Techniken herausfordernde Situationen meisterst und auch unter Druck leistungsfähig bleibst
- wie du dein Verhalten im Arbeitsumfeld optimieren und besser Prioritäten setzen kannst

Referent

Dr. Alain Valeh, Coach und Trainer

Datum, Kurszeit

18. Juni 2024, 11.00 – 12.00 Uhr

Kursort

Webinar

Ja, ich **melde** mich für das Webinar an!