

Stress erfolgreich managen

Zertifizierter Präventionskurs



Vorträge – Seminare – Trainings

Dipl. Psych. Benjamin Pause – Dipl. Psych. Gesa Speck – Dipl. Psych. Anne Zeugner

Stress erfolgreich managen

Zertifizierter Präventionskurs



Themen und Inhalte:

- Erlernen und Ausbauen eigener Kompetenzen zur Stressbewältigung
- Einstellungen und Denkmuster
- Identifikation der arbeitsplatzbezogenen und sozialen Stressoren
- Entspannungstechniken
- Selbst- und Zeitmanagement
- Kommunikation und Abgrenzung

Informationen und Termine unter: www.dpg-institut.de
info@dpg-institut.de – Königsstraße 2 – 01097 Dresden – Tel.: 0351 - 16 08 11 19