

↳ Betriebswirtschaft und Unternehmensführung

Kurstermine

Auf Anfrage

Kursort

Aalen

Erfolgreiches Energie- und Stressmanagement - ausgeglichen und leistungsfähig!

Kursinhalt:

- Stress ist Energie: Einführung, Entstehung und Auswirkungen von Stress
- Die drei Säulen des Stressmanagements (Lazarus): instrumentell, mental, regenerativ
- Methoden zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion
- Stresskompetenzen entwickeln: Das Annehmen der Realität – ein erster Schritt zur Stressbewältigung?
- Bedeutung von Bewegung, Entspannung und Ernährung für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Entspannungsübungen kennenlernen wie z.B. Atemübungen, Braingym-Mix, Ener-Chi®, Business-Yoga, Progressive Muskelentspannung oder die acht Brokate.
- Einführung ins Achtsamkeitstraining

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, die sich durch effektives Stressmanagement mehr Lebensqualität schaffen und sichern wollen. Alle, die gesund, energiegeladen und stressvermindert leben möchten.



➤ Anmeldung

per Fax 07361 8809-462
per E-Mail info@etz-aalen.de

Kursbezeichnung:

Kursnummer:

Kurstermin:

Name, Vorname:

Beruf:

Geburtsdatum:

Abgeschl. anerkannte Berufsausbildung: ja nein

Straße:

Telefon / Mobil:

PLZ / Ort:

E-Mail:

Bitte ankreuzen Die Gebühr zahle ich selbst

Die Gebühr bezahlt der Arbeitgeber

Firma:

Bestellnummer:
(falls vorhanden)

Abteilung:

Telefon:

Straße:

Fax:

PLZ / Ort:

E-Mail:

Abweichende Rechnungsadresse

Firma:

Straße:

Abteilung:

PLZ / Ort:

Mit der nachfolgenden Unterschrift bestätige ich, dass ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Kurse zur Kenntnis genommen habe und diese anerkenne. Die vollständigen AGB können jederzeit unter www.etz-stuttgart.de/AGB eingesehen werden.

Mit der nachfolgenden Unterschrift bestätige ich, dass ich mit der Weiterverarbeitung der von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung einverstanden bin. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit unter www.etz-stuttgart.de/Datenschutzerklärung eingesehen werden.

Ort / Datum

Unterschrift / Firmenstempel

