

Stressmanagement – Burnout-Prävention | Fortsetzungsteil

Wie Sie es schaffen Ihre Ziele zu erreichen und Ihr Verhalten somit nachhaltig zu ändern.

Der Mensch ist doch immer wieder ein Komfortzonen-Gewohnheitstier. Im Laufe der Zeit etablieren sich in jedem Bereich die unterschiedlichsten Routinen, die das Leben eigentlich einfacher machen sollten. Allerdings verfallen wir so immer wieder in einen Trott, der nur schwer wieder zu verlassen ist. Die verschiedenen gescheiterten guten Vorsätze zeigen uns jedes Jahr, wie gross die Herausforderung ist, die eigenen Verhaltensmuster langfristig und nachhaltig zu ändern.

In diesem Seminar unterstützen wir Sie, Ihre erreichten Ziele weiter aktiv zu verfolgen und zu verfestigen, weitere kleine Erfolgsschritte und nachhaltige Änderungen im Bereich Stressmanagement zu machen.

Inhalt

- Der Anti-Stress Zirkel – Schritt für Schritt
- Sie erkennen Ihre Trigger frühzeitig und optimieren Ihr Frühwarnsystem
- Glaubenssätze und Antreiber: Wie sehr bestimmen sie uns immer noch? Wir werden Chef unseres inneren Teams.
- Sie erkennen Ihre Abwehrmechanismen, Widerstände und Projektionen
- Raus aus dem «Tal der Tränen»
- Fremdbestimmt? Nein, danke! – Ich will mehr Selbstbestimmung

Ziele

- Sie erhalten noch mehr Souveränität im Umgang mit Stresssituationen
- Sie lernen Ihre Handlungsflexibilität weiterzuentwickeln und auszubauen

Grüezi! | Der erste Schritt beginnt mit einem Gespräch. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf! Gerne begleite ich Sie persönlich und individuell. Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.