

# Strangemann Mentaltraining und Coaching

<https://www.strangemann-training.de/workshop/stressmanagement/>

## 01.02.2025 – Stressmanagement – Stressabbau und Burnout-Prävention

### Beschreibung

Dieses Angebot umfasst einen Workshop zur Stressbewältigung und zum Erlernen neuer Techniken in der Zusammenarbeit mit Kunden und Kollegen, um ein entspanntes, gesundes und erfolgsorientiertes Miteinander zu erreichen.

Im Kurs geht es im Schwerpunkt um das Thema Stress und was für Auswirkungen dieser auf den Körper und das private und betriebliche Umfeld hat. Es gilt den Stress möglichst schnell und effektiv abzubauen.

Durch gezieltes Stressmanagement lassen sich Fehltag durch Krankheit minimieren und das Burnout-Syndrom vorbeugen.

### Zuständigkeiten / Hauptaufgaben

- **Stressoren im Alltag und Berufsleben erkennen**
- **Körperliche Folgen in Verbindung mit Stress**
- **Schnelle und effektive Stressbewältigung**
- **Einführung in Kommunikationstechniken**
- **Notwendigkeit von Hierarchien und Kritik**
- **Techniken zum bewussten Stressabbau (Realität bewusst beeinflussen)**
- **Techniken zum unbewussten Stressabbau**
- **Einführung in die Selbsthypnose**
- **Autogenes Training**

### Qualifikationen / Anforderungen

249,00 € inkl. MwSt. pro Teilnehmer

Im Angebot ist ein Handout (USB-Stick) inklusive einer Audioaufzeichnung für jeden Teilnehmer zur weiteren Vertiefung des Erlernten inbegriffen, sowie ein Zertifikat über die Teilnahme an der Schulung.

Schreibblöcke und Kugelschreiber werden gestellt.

Dieses Angebot umfasst einen Zeitrahmen von 5 Stunden pro Kurs bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen.

### Arbeitgeber

Mentaltrainer Daniel Strangemann

### Arbeitspensum

Samstag von 10:00 – 15:00 Uhr

### Industrie / Gewerbe

Branchen unabhängige Beratung

### Arbeitsort

Hotel bzw. Akademie, 49808, Lingen, Emsland (NDS), Deutschland

### Gültig bis

31.01.2025

### Basislohn

249,00 €