

Gelassen durch den Alltag – effizientes Stressmanagement

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie Ihren Alltag gelassener bewältigen können, einfach dadurch, dass Sie Ihre inneren Prozesse erforschen und optimieren, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Inhalte

In der Medizin weiß man heute, dass dauerhafte Stressbelastungen krank machen und die Leistungsfähigkeit verringern. In der heutigen Zeit nehmen die Stressfaktoren kontinuierlich zu.

Daher ist es für jeden wichtig, nachhaltig ein gutes Stressmanagement zu erlernen.

In diesem Workshop entwickeln Sie Ihre individuelle Strategie für ein vernünftiges Stressmanagement. Denn wer entspannter und zufriedener ist, ist deutlich leistungsfähiger und hat ein höheres Maß an Resilienz (psychischer Widerstandskraft). Das führt zu mehr Gesundheit.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihr Stresslevel reduzieren und dadurch mehr Gesundheit, Produktivität und Zufriedenheit für sich erreichen möchten.

Die Veranstaltung findet in 58638 Iserlohn statt und umfasst 8 Ustd. Unterricht.

Montag, **08.05.2023**, 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Oder:

Dienstag, **11.07.23** und Mittwoch **12.07.2023**, jeweils 17:30 Uhr bis 21:30 Uhr

- Veranstaltungsort: NLP-IMPULSE, Hans-Böckler-Str. 52 a, 58638 Iserlohn

Trainer:

Leonie Wruck-Albrecht



MINDSET
LEONIE WRUCK
COACHING | SEMINARE

Kosten: 110€

Anmeldung unter: 01590 6783050

Gesund führen

Den eigenen Führungsstil erkennen, entwickeln und optimieren

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie souverän führen und damit viel für Ihre eigene Gesundheit und die Ihrer Mitarbeiter tun, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Inhalte

Patentrezepte für gute Führung – wer Ihnen das verspricht, wird das Versprechen leider nicht halten können! Denn jeder hat einen eigenen, individuellen Stil.

Es ist wichtig, den eigenen Führungsstil zu erkennen, zu entwickeln und zu optimieren. Nur wer sich selbst treu bleibt, kann authentisch, souverän und damit erfolgreich führen.

Schlechte Führung führt zur inneren Kündigung der Mitarbeiter und diese wiederum zu schlechter Arbeitsleistung.

In diesem Seminar machen Sie einen wichtigen Schritt zur Optimierung Ihres eigenen Führungsstils, damit Sie besser für Ihre Mitarbeiter sorgen können. Auf diesem Wege steigern Sie die Motivation und die Arbeitszufriedenheit im Betrieb. Das wirkt sich dann auf die Gesundheit, die Arbeitsqualität und die Mitarbeiterbindung aus.

Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte aller Ebenen und Branchen. Darüber hinaus ist es auch sinnvoll für alle, die durch ihre Rolle (z.B. Eltern, Trainer etc.) andere führen, auch wenn sie keine offizielle Führungsposition bekleiden.

Die Veranstaltung findet in 58638 Iserlohn statt und umfasst 8 Ustd. Unterricht.

Dienstag, **09.05.2023**, 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Oder:

Montag, **31.07.23** und Dienstag, **01.08.2023**, jeweils 17:30 Uhr bis 21:30 Uhr

- Veranstaltungsort: NLP-IMPULSE, Hans-Böckler-Str. 52 a, 58638 Iserlohn

Trainer:

Leonie Wruck-Albrecht



MINDSET
LEONIE WRUCK
COACHING | SEMINARE

Kosten: 130€

Anmeldung unter: 01590 6783050