

Stressvermeidung bei Selbständigen

Workshoptermine und Anmeldung >>

Gelassen aktiv sein – Besondere Anforderungen an Selbständige und deren Meisterung

Mitarbeiter und Behörden, Beziehungen und Kunden – Freude und Stress in einem. Nicht jeden Tag können wir gleich bewältigen. Damit die Forderungen des Alltags nicht zur Überforderung führen, muss es uns gelingen, einen vernünftigen Ausgleich zwischen Anforderung und Verausgabung zu erreichen. Belastenden Situationen gerade in der Selbständigkeit können wir nicht entgehen – aber wir können lernen, wie wir auch in extrem stressigen Situationen besonnen, konzentriert und effektiv handeln können. Der Workshop gibt einen Überblick über die normalen und besonderen Belastungen bei Selbständigen sowie über alltagstaugliche Methoden und Techniken, um diesen Stress zu vermeiden, zu händeln und abzubauen.

Inhalte

- Stresssituationen erkennen - Anforderungsanalyse
- Den individuellen Stress herausfinden
- Anforderungen der Stresssituationen meistern – Methodenüberblick von der Problemlösung bis zur Entspannung
- Gelassen bleiben in Extrem-Stress-Situationen – alltagstaugliche und erfolgreiche Methoden kennenlernen und üben

Referentin:

Dipl.-Psych. Gabriele Bringer, Diplom-Psychologin

Dauer: 8 h