



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

HYBRID-SEMINAR: Stressmanagement

Produktnummer 2024-41085M	Termin 14. Oktober 2024 09:00 bis 16:30 Uhr	Gebühren 550,00 € (inkl. Seminarunterlagen)
-------------------------------------	--	---

Inhalte

- Durchführen einer persönlichen Stressanalyse
- Wie können Sie Stresssituationen einschärfen?
- Emotionale Gelassenheit in Stresssituationen
- Stress selbstständig lösen
- Zielsetzungstraining, Problemlösung, Zeitmanagement
- Entspannen trotz Stress
- Ihr persönliches Stressmanagementkonzept

Dozent:innen

Helma Quentmeier
Business Coach und Trainerin für Soft- und Hard-Skill-Themen, Expertin im Bereich Potenzialmanagement und Teamentwicklung

Ort

VWA-Mannheim
Heinrich-Lanz-Str. 19/21
68165 Mannheim

[Google Maps](#)

Kontakt

Information

Nicole Wiegel
0621 43218-16
wiegel@vwa-rhein-neckar.de

Konzeption und Beratung

Stefan Willenbücher
0621 43218-11
seminare@vwa-rhein-neckar.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)