

Gelassene und motivierte Mitarbeiter

Angebot zur Stressprävention und Arbeitsgestaltung in Unternehmen

Seminar zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Die Denkverstärker bieten Seminare zur Stress- und Burnout-Prävention an, welche als qualitätsgeprüfte Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung steuerfrei abgesetzt werden können.¹

1,5-tägiges Inhouse-Training

Für Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche und Unternehmensebenen.

Teilnehmerzahl: 10-15 Personen

Preise auf Anfrage.

Das zertifizierte „Einfach weniger Stress“-Konzept bildet die Grundlage des Seminars aus fünf Modulen:



Stress verstehen: Wie kommt es zu Stress bei der Arbeit?

Stress-Situation analysieren | Folgen von herausfordernden Situationen | Zusammenspiel von Stressoren und Ressourcen



Stressoren erkennen: Was sind meine Stress-Auslöser?

Stressradar | Meine inneren Antreiber | Stressanfälligkeit | Umdeuten



Ressourcen wecken: Wie kann ich meine Potenziale besser nutzen?

Ressourcen-Radar | Techniken und Werkzeuge zur Ressourcenaktivierung | Wunsch-Zustand entwickeln



Umsetzung planen: Wie gehe ich zukünftig gelassener vor?

Veränderungsbedarf analysieren | Situation verändern | Veränderung planen



Gelassen handeln: Wie bleibe ich auch langfristig gelassener?

Gewohnheiten verstehen | Visionen verankern | Ressourcenkoffer

Eine detaillierte Seminarbeschreibung senden wir Ihnen gerne auf Nachfrage.

Kontakt: denkanstoss@denkverstaerker.de

¹ Nach EStG §3 Nr.34 werden zertifizierte Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung mit bis zu 500 € pro Mitarbeiter/-in und Jahr steuerbefreit.