

Kostenfreier Vortrag

„Das ABC der Stressbewältigung“

in Hamburg am Mittwoch, 15. Februar 2017

Stress gehört zu den großen Krankmachern unserer Zeit. Fähigkeiten zur erfolgreichen und gesunden Stressbewältigung zu erlernen und anzuwenden, gehören somit zu den wichtigen und lohnenden Herausforderungen in unserem Leben.

Gesunder Umgang mit Stress setzt nach modernen Stressmanagementmodellen immer auf mehreren Ebenen an. Das ABC-Modell von A. Ellis bietet hier ein gleichermaßen einfaches wie handhabbares Modell für unseren Alltag in Privatleben und Beruf.

In diesem Vortrag werden wichtige und grundlegende Aspekte des Phänomens Stress besprochen. Anhand anschaulicher Beispiele und kleiner Übungen werden wir dann die unterschiedlichen Ebenen (ABC) des Stresserlebens und der Stressbewältigung betrachten.

Ziel ist es den Zuhörern und Zuhörerinnen direkte und anwendbare Impulse für die eigene Stressbewältigung zu vermitteln.

Referent: Steffen Burger | Berater im Fürstenberg Institut

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte

Termin: Mittwoch, 15. Februar 2017, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Fürstenberg Institut, Gorch-Fock-Wall 3, 20354 Hamburg

Anmeldung: Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an vortrag@fuerstenberg-institut.de.