Strangemann Mentaltraining und Coaching

https://www.strangemann-training.de/workshop/stressmanagement/

21.02.2026 – Stressmanagement – Stressabbau und Burnout-Prävention

Arbeitgeber
Hypnoseausbildung-Strangemann®
Mentaltrainer Daniel Strangemann

Arbeitspensum
Samstag von 10:00 – 15:00 Uhr

Arbeitsort
Hotel bzw. Akademie, 49808, Lingen, Emsland (NDS), Deutschland

Grundgehalt
249,00 €

Beschreibung
Dieses Angebot umfasst einen Workshop zur Stressbewältigung und zum Erlernen neuer Techniken in der Zusammenarbeit mit Kunden und Kollegen, um ein entspanntes, gesundes und erfolgsorientiertes Miteinander zu erreichen.

Im Kurs geht es im Schwerpunkt um das Thema Stress und was für Auswirkungen dieser auf den Körper und das private und betriebliche Umfeld hat. Es gilt den Stress möglichst schnell und effektiv abzubauen.

Durch gezieltes Stressmanagement lassen sich Fehltage durch Krankheit minimieren und das Burnout– Syndrom vorbeugen.

Zuständigkeiten / Hauptaufgaben

- **Stressoren im Alltag und Berufsleben erkennen**
- **Körperliche Folgen in Verbindung mit Stress**
- **Schnelle und effektive Stressbewältigung**
- **Einführung in Kommunikationstechniken**
- **Notwendigkeit von Hierarchien und Kritik**
- **Techniken zum bewussten Stressabbau (Realität bewusst beeinflussen)**
- **Techniken zum unbewussten Stressabbau**
- **Einführung in die Selbsthypnose**
- **Autogenes Training**

Qualifikationen / Anforderungen
249,00 € inkl. MwSt. pro Teilnehmer

Im Angebot ist ein Handout (USB-Stick) inklusive einer Audioaufzeichnung für jeden Teilnehmer zur weiteren Vertiefung des Erlernten inbegriffen, sowie ein Zertifikat über die Teilnahme an der Schulung.

Schreibblöcke und Kugelschreiber werden gestellt.

Dieses Angebot umfasst einen Zeitrahmen von 5 Stunden pro Kurs bei einer Mindestenteilnehmerzahl von 10 Personen.