

Gelassen bleiben, auch wenn es mal stressig ist!

Der Teamworkshop zum „Runterkommen“ und Resilienz steigern

Wenn mal wieder alles zusammen kommt...

Lebhafte Kinder, unerledigte Aufgaben, Termindruck und dann noch plötzliche krankheitsbedingte Ausfälle im Team führen schnell zu physischen und psychischen Überlastungsreaktionen. Wie man solche besonders stressigen Zeiten gut und entspannt übersteht, wird in diesem Workshop vermittelt.

Ziel des Workshops

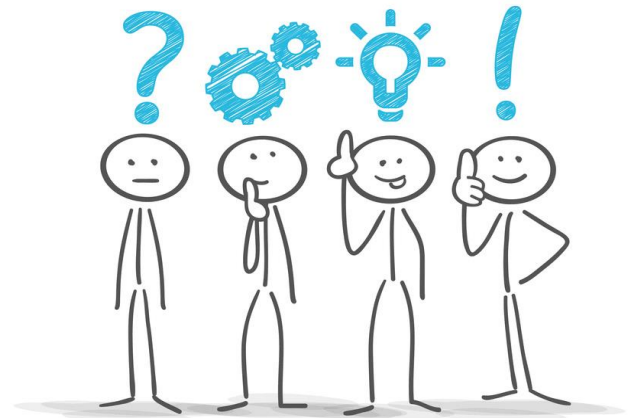
In kleinen theoretischen und praktischen Übungseinheiten erfahren die Teilnehmenden, wie man sich als Team in stressigen Phasen besser organisiert und wie man innerhalb kürzester Zeit und ohne viel Aufwand aus der Stressfalle aussteigt.



Workshopleitung: Petra Hunold

Senior Coach

Expertin für Führung, Kommunikation und Veränderung, Psychotherapeutin



© Matthias Enter - Fotolia.com

Inhalte

- ✓ Erkennen und Beseitigen von stressfördernden Verhaltensmustern
- ✓ Masterplan für Notfallzeiten
- ✓ Erwartungsmanagement vs. Realität
- ✓ Kommunikation und respektvolle Umgang miteinander, auch in angespannten Situationen

Setting

Ab 3,5-Stunden-Workshop direkt in Ihrer Einrichtung

Preis

Ab 590,00 € (zzgl. MwSt. und Reisekosten)

Inkl. Teilnahmebestätigung und Skript

Terminanfragen direkt über:

petra.hunold@kitarc.de

+49 172 8310200