

## Wirkungsvoller Stressabbau (SSK0009)

<b>Zielgruppe</b>	Personen die sich dauerhaft in Stresssituationen befinden
<b>Nutzen</b>	Teilnehmer erlernen, wie man mit einfachen Methoden Stresssituationen begegnet und dauerhaft und wirkungsvoll abbaut.
<b>Kursinhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>  Stress Entstehungsprozess</li><li>  Arten von Stress</li><li>  Stresssituationen erkennen</li><li>  Selbstanalyse</li><li>  Strategien gegen Stress</li><li>  Entspannungsmethoden</li></ul>
<b>Dauer</b>	2 Tage
<b>Anmeldung</b>	<b>Hess GmbH</b> <b>EDV-Systeme</b> <b>Schänzle 9</b> <b>71332 Waiblingen</b> <b>Tel. 07151/1718-417</b> <b>Fax. 07151/1718-498</b> <b>E-Mail: <a href="mailto:schulungen@hess-gmbh.de">schulungen@hess-gmbh.de</a></b>

