

Stresskompetenz-Training

WEIL ES ENTSPANNT EINFACH BESSER LÄUFT!

Stresskompetenz für ihre Mitarbeiter/innen

Gestresste Menschen machen tendenziell mehr Fehler, sie können Probleme weniger kreativ lösen und ihre Gereiztheit und häufigeren Krankheitstage belasten das Arbeitsklima.

Wer gestresst ist macht häufig mindestens einen dieser Fehler: **Er erkennt seine Warnsignale nicht, übergeht sie und gibt trotzdem weiter Gas oder folgt gesundheitsschädlichen Denkmustern.**

Hier setzt mein 2-tägiges Stresskompetenz-training für Unternehmen an. Ihre Mitarbeiter/innen lernen:



- **Warnsignale erkennen**
- **Entschleunigen/ "Bremsen"**
- **gesundes Denken kultivieren**

Die Kompetenz Ihrer Mitarbeiter/innen mit Stress umzugehen hat direkten Einfluss auf die Qualität und Effektivität der Arbeitsleistung und ist der Schlüsselfaktor für den Erfolg Ihres Unternehmens.

Deshalb vermittele ich in diesem Training nicht nur Wissen, sondern gebe Ihnen erprobte Tools und Übungen (auch als Online Videomaterial für zuhause) an die Hand, mit denen Sie diese Kompetenzen im Arbeitsalltag trainieren und anwenden können.

Die Wirkungen sind sofort spürbar!



Neugierig?

Dann vereinbaren Sie gleich Ihren Beratungstermin:

0176-63216869
info@gauriyoga.de
www.gauriyoga.de

Gauri Yoga - Bewusster leben.

Gauri Daniela Reich