



Techniken des Stressmanagements und praktische Tipps zur Selbstbehauptung

Im privaten Leben sowie im Arbeitsalltag bzw. am Arbeitsplatz stehen wir täglich den verschiedensten Herausforderungen gegenüber. Viele von uns reagieren mit Stress, das Gefühl von Hilflosigkeit steigt in uns auf und manchmal auch der Ärger. In solchen Momenten braucht es vor allem einen kühlen Kopf, kommunikative Fähigkeiten und auch Selbstverteidigungstechniken, mit denen wir uns behaupten und schützen können (sogenannte Soft Skills).

Dabei können wir auch unsere Bewegung als Motor von Veränderung und Wahrnehmung nutzen und so zu mehr Selbstbehauptung und Bewusstheit kommen. Das Erkennen, der Umgang mit und das klare Setzen von Grenzen sind Teil des Stressmanagements.

In diesem Seminar werden Ihnen, neben Wissen, auch einige Techniken zum Stressmanagement und zur Selbstbehauptung vermittelt. Die erlernten Techniken werden anschließend direkt in praxisnahen Übungen ausprobiert.

Termin >>	Dienstag, 23.10.2018
Zeit >>	17:30 – 19:45 Uhr
Ort >>	ver.di Geschäftsstelle Groner-Tor-Str. 32, 37073 Göttingen
Kosten >>	KEINE ! Einfach nur anmelden! goettingen@bw-verdi.de, Tel. 0551/47188
Referentin >>	Ina Brinkmann , Trainerin des TA WingTsun, das der WTI angehört.