

Workshop Stress Mastery II tiefer blicken



*Starten Sie noch
heute.*

Unser Denken, Fühlen und Handeln werden in hohem Ausmass von unbewussten Wahrnehmungsmustern und Glaubenssätzen geprägt. Wenn diese Muster ungünstig ausgeprägt sind, können sie einen erheblichen Einfluss auf das Erleben von Arbeitsstress ausüben und als Stressverstärker wirken. Unrealistische Vorstellungen über unsere Leistungsfähigkeit oder das Gefühl nicht genügend zu leisten entstehen beispielsweise oft aus falschen Glaubenssätzen und können langfristig zu inneren und äusseren Konflikten führen und krankmachenden Stress verursachen.

Das erwartet Sie:

In diesem Workshop lernen Teilnehmende mehr über die prägende Kraft von Wahrnehmungsmustern und Glaubenssätzen und werden eingeladen, durch angeleitete Selbstreflexion ihre persönlichen Stress-Fallen und Reaktionsmuster kennenzulernen und besser zu verstehen. Letztlich zeigen wir Strategien auf, diese Muster zu verändert und aufzulösen und mit stressreduzierenden Gedanken zu überschreiben, damit Arbeit nachhaltig gelassener und freudvoller werden kann.

- Verständnis für die Rolle von persönlichen Stressverstärkern im Entstehen von Stress
- Erkennen von eigenen stressverstärkenden Wahrnehmungsmustern und Glaubenssätzen
- Erlernen von Strategien zur Veränderung von Stressverstärkern
- Entwickeln von stressmindernden Wahrnehmungsmustern und Glaubenssätzen

Format: 1-Tages-Workshop
+ 45 min. persönliches zoom-Coaching
Kosten: CHF 420.-/Person

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre
Kontaktaufnahme unter
info@workmastery.ch



work mastery
Dr. Christine Fekete & Manuela Bucher

Pilatusstrasse 19,
6003 Luzern
041 410 68 68

info@workmastery.ch
www.workmastery.ch