WORKPLACE OPTIONS

Internationale Woche zur Sensibilisierung für Stress

Die Wissenschaft des Stresses: Tools, um bei der Arbeit und zu Hause erfolgreich zu sein

Entdecken Sie in dieser internationalen Woche des Stressbewusstseins die Wissenschaft hinter Stress und seine Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Energie und Ihr tägliches Leben.

Lernen Sie praktische Wege kennen, um sich neu auszurichten, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und Kraft zu schöpfen. Bauen Sie nachhaltige Gewohnheiten auf, die Ihnen helfen, anpassungsfähig und für Veränderungen bereit zu bleiben.

Hören Sie sich unseren kostenlosen Online-Podcast über Ihre Mitglieder-Website an.

Podcast-Highlights

- Entdecken Sie die versteckten Auswirkungen von Stress auf Geist, Körper und Leistung
- Muster und Auslöser verstehen, die Ihre Stressreaktion prägen
- Erlernen Sie praktische Techniken, um mit Druck klar und zielgerichtet umzugehen.

Warum einschalten?

Die Teilnehmenden werden lernen:

Stresssignale frühzeitig zu erkennen und bewusst zu reagieren

Emotionale Reaktionen zu regulieren und gesündere tägliche Gewohnheiten zu schaffen

Resilienz zu stärken und Herausforderungen mit größerem Selbstvertrauen und Fokus zu meistern

Verfügbar ab:
2. November

Zugang:
Besuchen Sie Ihre Mitglieder-Website, indem Sie den hier angegebenen Anweisungen folgen

Website:
Geben Sie hier die URL der Website ein

Unternehmenscode:
Code