

THEMEN

Besser abschalten

Weniger Stress mit nach Hause nehmen

Wie kann ich das Grübeln und das Kopfkino stoppen? Wie kann ich weniger Stress mit nach Hause nehmen und in der Freizeit besser abschalten? Praktische Werkzeuge für den Alltag. Stressnotfalltechniken und mögliche Energiespender.

Kühlen Kopf bewahren

In stressigen Situationen gelassener reagieren

Wie kann ich in stressigen Situationen gelassener reagieren? Wie kann ich konstruktiv mit Kritik und Beschwerden umgehen? Kraft tanken im Alltag - Pausen gezielt und bewusst wahrnehmen.

Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Wie kann ich Konflikte vermeiden oder konstruktiv nutzen? Wie kann ich wertschätzend und gelungen kommunizieren?

DER TRAINER

Matthias Niggehoff

Psychologe (Master of Science)
Ausgebildeter Stresstrainer
Geprüfter Mediator (Uni Köln)
Leiter einer Praxis für Burnout und Stressmanagement in Köln

METHODEN

Umfangreiches
Handout
Notfallkarte für die
Geldbörse

GRUNDSÄTZE

Vertraulich
Praxisorientiert
Beispiele aus dem
Pflegealltag
Alle Inhalte sind geprüft
und zertifiziert.

**„GEH DU VORAN“, SAGT DIE SEELE ZUM KÖRPER,
„AUF MICH HÖRT ER JA NICHT“ -
„IN ORDNUNG, ICH WERDE KRANK WERDEN, DANN HAT ER ZEIT FÜR
DICH“.
(GOETHE, FAUST)**