

Stress lass nach! Wege zu mehr innerer Ruhe.

Natürlich haben Agenturen ihren eigenen, mitunter schnell wechselnden Rhythmus, dem sich der Einzelne hilflos ausgeliefert fühlen kann. Warten auf Kundenfeedback bis zum allerletzten Drücker gepaart mit Zeitdruck, Überraschungsjobs und hohen Qualitätsanforderungen verursachen Stress, der Leistung und Gesundheit beeinträchtigen kann. Die gute Nachricht: Es ist lernbar, sich den Stress weniger stressend zu gestalten und so der Burn-out-Gefahr entgegenzuwirken.

Worum geht's?

- Stress - was ist das?
- Persönliche Stressoren identifizieren und einordnen
- Stressreduktion durch verbesserte Organisation und Zeitmanagement
- Individuelle Hilfsmittel und Entspannungsmöglichkeiten wählen, um Herausforderungen im Agenturalltag leichter zu meistern
- U.v.m.

(1,5 Tage)