



ONLINE WORKSHOP

Link folgt
nach der Registrierung

Slowakisch-Österreichische Handelskammer erlaubt
sich Sie herzlich zum Online Workshop einzuladen:

Mentale Techniken zur Stressbewältigung

Wenn unser Stress ein bestimmtes Level erreicht, fängt er an unser Leben negativ zu beeinflussen. Er wird unsere Fähigkeit Probleme zu lösen einschränken, er wird nicht nur unsere Beziehungen zu anderen Menschen, sondern auch unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Und damit es nicht so weit kommt, sollte man wissen was man sich selbst sagen sollte, um sich vom Stress zu befreien.

THEMEN DES WORKSHOPS:

- Wie erkennt man den negativen Stress.
- Warum funktionieren mentale Techniken nicht auf 100 % und wie kann man das ändern
- Was sind die drei Ursachen für Stress?
- Techniken zum „Überrahmen“ eines Ereignisses.
- Techniken zur „Verankerung“ in den 5 Sinnen.
- Zwei Suggestion für Stressabbau.
-

ZIEL DES WORKSHOPS ist Ihnen beizubringen, was man sich zu sich selbst sagen soll eigenen Stress unter Kontrolle zu halten und somit die negativen Auswirkungen auf unsere Umgebung zu minimieren.



VORTRAGENDE:

RNDr. Alexander Birčák
Manager Coach und Trainer
Albisa s.r.o.

Teilnahmebedingungen:

Damit Sie von dem Workshop auch ein Nutzen ziehen können und um die Kommunikation unter den Teilnehmern zu ermöglichen (es ist auch eine Networking - Möglichkeit!), ist die Teilnahme an diesem Online-Workshop nur **mit eingeschalteter Kamera und Mikrophon** möglich. Nutzen Sie die Möglichkeit und treffen Sie sich Online mit uns!

Teilnahmegebühr:

Für Kammermitglieder
kostenlos

Sprache: Slowakisch

Anmeldung [HIER](#) spätestens bis
zum 17.11.2020.

**Wir bedanken uns für Ihre
Anmeldung!**

SLOVENSKO-RAKÚSKA OBCHODNÁ KOMORA
Kutlíkova 17, P.O. BOX 228
814 99 Bratislava
Tel. +421/2/635 367 87, 88
+421 903 750 964
sohk@sohk.sk, www.sohk.sk

