Stressbewältigung

Mit gestärkter Resilienz durch die Arbeitswoche

WTT Campus ONE

ID# 0574-0000

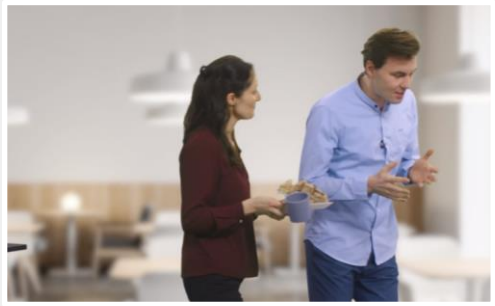
eTraining

Selbstcheck mit Zertifikat

Einsteiger

35 Minuten

Alle Mitarbeitenden



Überblick

- **Selbstanalyse: Wie sieht meine mentale Gesundheit aus?**
- **Innere Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegen Stress und Druck**
- **Stärkung sozialer Bindungen**
- **Wege zu mehr Gelassenheit**
- **Gesunder Lebensstil**

Inhalt

Hohe Anforderungen und steter Wandel bringen im Arbeitsleben viele Herausforderungen mit sich und es gibt einiges an Stress zu bewältigen. Lernen Sie in diesem Training, Ihre Resilienz gegenüber Stressoren zu erhöhen und Ihre Aufgaben mit mehr Gelassenheit anzugehen.