



## **Stressmanagement Seminare in Hannover, Hamburg und Bremen – Mit den Persönlichkeitstrainern das Selbst-Management reflektieren**

Von *kompakttraining*

Erstellt am 10 Mai 2019 - 15:06

**Weniger Stress durch bessere und effektivere Selbstorganisation - die erfahrenen Persönlichkeitstrainer der Kompakttraining GmbH & Co. KG zeigen an Praxisfällen, wie das persönliche und berufliche Selbstmanagement verbessert wird**

Seit über 15 Jahren ist der [Business-Seminar-Anbieter aus Hamburg](#) [1] Experte in der kompakten Weiterbildung – speziell für die berufliche Praxis – und gerade in Bereichen Stress-, Selbst- und Zeitmanagement haben die Stressmanagementtrainerinnen in der Vergangenheit große Erfolge errungen.

Die Zeit- und Selbstmanagement Seminare des Hamburger Weiterbildungsanbieters waren im 1. Quartal 2019 in nahezu allen Metropolen Deutschlands ausgebucht. Daher nun die nächste Chance für diejenigen, die das erfolgreiche Seminar verpasst haben – Führungs- und Nachwuchskräfte eingeschlossen.

### **Stresssituationen erkennen und handeln**

Gerade im [Stressmanagement Seminar](#) [2] „Stress vermeiden – Stress abbauen – Burn Out verhindern“ bekommen die Teilnehmer am 19. und 20. Juni 2019 in Bremen, Hannover oder Hamburg wertvolle Hinweise zur Vermeidung emotionaler Erschöpfung und darüber hinaus, wie individuelle Stresssituationen sowohl am Arbeitsplatz als auch im privaten Alltag erkannt werden und passende Gegenmaßnahmen zu ergreifen sind.

### **Besseres Selbstmanagement**

Schlechtes Zeitmanagement ist oft der Auslöser für Stress, daher zeigen die Trainerinnen den Teilnehmern das Stressmanagement immer auch ein besseres Selbstmanagement bedeutet, und vermitteln ihnen das Wissen, wie innerer Stress entsteht und welche Rolle die eigene Persönlichkeit und Wahrnehmung auf das individuelle Belastungserleben hat.

### **Stabile und verlässliche Termine**

Die Kompakttraining GmbH & Co. KG punktet vor allem durch das Angebot an stabilen und verlässlichen Terminen in Innenstadtnähe, durch kleine Teilnehmergruppen und festangestellte Trainer mit qualifizierter Ausbildung, die sich mit dem Unternehmen identifizieren, im Team zusammenarbeiten und damit für kontinuierliche Qualität sorgen.

### **Über Kompakttraining:**

Seit 2004 bietet der nach DIN ISO 9001:2015 zertifizierte Seminaranbieter aus Hamburg Soft- und HardSkill-Seminare und Schulungen in den Metropolen Deutschlands standardisiert an. Die fest angestellten akademisch ausgebildeten Berater und Trainer sind Spezialisten in der Persönlichkeitsentwicklung und Führungskräfteentwicklung von einzelnen Personen sowie gesamten Teams und Abteilungen.



-----  
Kompakttraining GmbH & Co. KG  
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015  
Förderung Bildungsscheck NRW möglich

Servicebüro 20097 Hamburg Bankstraße 6

Tel. 040.8081375-0

Fax 040.8081375-41

<http://www.kompakttraining.de> [3]

email: [service@kompakttraining.de](mailto:service@kompakttraining.de) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:12):** <http://www.medkom24.eu/node/23993>

**Links:**

[1] <https://www.kompakttraining.de/>

[2] <https://www.kompakttraining.de/seminare/zeitmanagement-seminare.alle/stressmanagement-seminar/2019-06/>

[3] <http://www.kompakttraining.de>

[4] <mailto:service@kompakttraining.de>