

...finden Sie im JobScout24
Kandidaten-Pool

JOB SCOUT 24



BUSINESSFORBUSINESS. Das Wirtschaftsleben unserer Region.
B4B MAINFRANKEN

DO 7° FR 9° SA 9°
 mehr Wetter

Regionale Wirtschaftsnachrichten Top Firmen in Mainfranken Ihr Unternehmen auf B4B Über uns

> Home > Regionale Wirtschaftsnachrichten > Rhön-Grabfeld

Suchbegriff weitere B4B Portale  RSS

STRATEGIETRAINING AM PC

Software zur Stressbewältigung

Bad Neustadt, 15.10.09

Stressbewältigung am PC? Eine bessere Tagesstrukturierung mit dem StrategieTrainer soll helfen, Stress erst gar nicht aufkommen zu lassen und mehr Lebensfreude zu empfinden. Wie funktioniert das?



Die Software StrategieTrainer leitet den Benutzer gezielt an, seinen Tag so zu gestalten, dass er eine gute Balance zwischen Überforderung und Unterforderung findet. Aus der Glücksforschung weiß man, dass Lebensfreude damit zu tun, ob man sich selbst zu hohe oder zu niedrige Ziele setzt. Dies macht sich die Software in der Tagesgestaltungsstrategie zunutze.

Der Benutzer wird trainiert, besser auf die eigenen Gefühle der Unter- und Überforderung zu hören. Dadurch entsteht weniger Stress und der Benutzer erfährt

gleichzeitig, wie er durch die Wahl der richtigen Herausforderungen seine Leistungsfähigkeit und Lebensfreude steigert.

Der StrategieTrainer enthält darüber hinaus noch eine Reihe weiterer effektiver Strategien für unterschiedlichste Lebensbereiche u. a. zur Verwirklichung der eigenen Visionen, zum Abnehmen, Rauchen aufhören, sich für Sport motivieren, die Kommunikationsfähigkeit verbessern, Führungsfähigkeit trainieren etc. Der Autor des StrategieTrainers, Peter Göbel, ist Diplompsychologe, Systemischer Berater und NLP-Lehrtrainer. Die neueste Version des StrategieTrainers kann kostenlos getestet werden unter <http://www.selbstmanagement.de/>.

Weitere Informationen:

Göbel Software, Inhaber: Peter Göbel (verantwortlich für den Inhalt)

97616 Bad Neustadt/S.

Web: www.Selbstmanagement.de

E-Mail: kontakt@Selbstmanagement.de

Foto Fotolia

Rhön-Grabfeld 

GALERIEN UND VIDEOS AUS RHÖN-GRABFELD

alle Videos und Bildergalerien

B4B KNOW-HOW FÜR DEN MITTELSTAND

Arbeitsmarkt im Blick
 Themen, Trends und Tipps für Arbeitnehmer und Arbeitgeber.

Clevere Navigation für Vielfahrer
 Alles Wissenswerte rund um das Thema Navigation.

Vergessen Sie die Hausbanken!
 „Kreditklemme“ im Mittelstand? Real oder doch nur geföhlt?
Clever sparen, langfristig profitieren
 Testen Sie Ihre Marktfitness!

weitere Themen [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)



RHÖN-GRABFELD