



## Stressmanagement mit REVT

Entwickeln einer konstruktiver Umgang mit eigenen Emotionen in der Umgang mit schwierigen Mitarbeiter, Kollegen oder Kunden.

### Inhalte:

- **Modul 1: Basismodule REVT** - Einführung in die REVT und das ABC Model anwenden
- **Modul 2: Emotionsmodule:** - Emotions-Komplexe erkennen und mit dem ABC Model bearbeiten
- **Modul 3: Kognitions- Verhaltensmodule:** - Angehen von ungesunde negative Kognitionen und Verhaltensweisen und mit Hilfe des ABC Models.

### Ablauf:

- Drei auf einander aufbauende Module zu je 2 Tagen (auch einzeln buchbar)
- Maximal 10 Teilnehmer
- Interaktiv mit vielen praktischen Übungen
- Inhouse bei Ihnen – oder im offenen Coachinar

**Coaching Company Regensburg**

Im Gewerbepark D75 (1. OG)

93059 Regensburg

Gerrit Idsardi M.A. – Tel. 0175 - 6 674 574

*Systemischer-Coach, REVT-Coach*

Dr. phil. Britt Kirstein – Tel. 0173 - 24 24 253

*Business-Coach, Wirtschaftsmediatorin*

info@coaching-company-regensburg.de

www.coaching-company-regensburg.de

