

Menschen, die erkennen, wer oder was in ihnen Stress auslöst, können damit bewusst umgehen.

In diesem Seminar lernen Sie, vermeidbare persönliche und arbeitsbezogene Stressoren zu reduzieren und parallel aktiv Ihre Entspannung zu fördern. Dadurch sinkt Ihr allgemeiner Stresspegel und Sie bleiben in den Stress-Situationen, die sich nicht vermeiden lassen, selbstwirksam und handlungsfähig.

Wenn Sie sich auf einem gesunden Stresslevel bewegen, leben und arbeiten Sie motiviert, leistungsfähig und gesund. Sie bleiben in Gesprächen konstruktiv und gehen gelassener mit den Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags um.

Inhalt

Was ist Stress?

- Wie Stress entsteht
- Die Auswirkungen von Stress auf Körper & Geist
- Anspannung und Entspannung

Interne und externe Stressoren

- Individuelle Stressauslöser
- Stress als Resultat persönlicher Bewertungen
- Stresstypen und Stressreaktionen

Multimodales Stressmanagement

- Instrumentelles Stressmanagement
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement
- Kognitives Stressmanagement

Stressbewältigungsstrategien

- Kurzfristige Entlastungstechniken für Büro und Alltag
- Entspannungsmethoden mit Langzeitwirkung
- Mentale und kognitive Interventionspraxis

gesunde menschen ●
gesunde kommunikation ●
gesundes unternehmen ●

Methoden

- Impulsreferate
- Achtsamkeitsübungen
- Selbsterfahrung
- Selbstreflexion
- Erfahrungsaustausch
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Entspannungsübungen
- Storytelling
- Praxisnahe Tipps und Techniken

Ihr Nutzen

Als Teilnehmer des Seminars lernen Sie, Ihre persönlichen Stressfaktoren und Reaktionsmuster bewusster wahrzunehmen, und Ihre eigenen Bedürfnisse klarer zu erkennen. Sie lernen zahlreiche Techniken, um mit stressfördernden Umständen und Situationen selbstwirksam und souverän umzugehen. Mit diesem Wissen können Sie Ihr Berufs- und Privatleben so gestalten, dass sich mehr Zufriedenheit und Gelassenheit einstellt und Sie dauerhaft Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern.

Auch Familienmitglieder, Freunde und Kollegen gewinnen durch Menschen, die ein gesundes Stressmanagement kennen und leben. Die entspannte Haltung wirkt sich positiv auf die Stimmung und den Umgang in zwischenmenschlichen Beziehungen aus.

In einem Offenen Seminar profitieren Sie neben den fachlichen Inhalten besonders durch den Austausch mit Teilnehmern aus anderen Arbeits- und Lebenswelten. Dadurch, dass die Veranstaltung abseits des Arbeitsplatzes stattfindet, fällt es Ihnen eventuell leichter, sich auf das Seminar einzulassen und sich für die eigenen Lernerfahrungen zu öffnen.

Organisatorisches

Dauer: 2 Tage

Mindestteilnehmerzahl: 6

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Preis: 990,- € zzgl. MwSt. (1.178,10 € inkl. MwSt.)

Die Inhalte des Seminars können durch ein Transfer - Coaching ganz individuell erweitert und vertieft werden.

Teilnehmerkreis

Alle Menschen, die ihren Stresspegel dauerhaft senken und mit akutem Stress gelassener umgehen möchten.

