

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

Sie lernen 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.

Mitarbeiter, die sich auf einem gesunden Stresslevel bewegen arbeiten motiviert und sorgfältig. Sie bleiben in Gesprächen konstruktiv und stellen sich leichter neuen Herausforderungen.

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

Ihr Nutzen

Teilnehmer des Seminars lernen, 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.

Teams und Unternehmen profitieren von Mitarbeitern, die ein gesundes Stressmanagement kennen und leben. Solche Mitarbeiter wirken sich positiv auf die Stimmung und die Zusammenarbeit im Team aus. Sie arbeiten engagiert, finden leichter kreative Lösungen und machen weniger Fehler. Sie haben in der Regel weniger Fehltag und bleiben dem Unternehmen oft länger treu.

Durch das Format des Inhouse Trainings haben Sie über die Teilnehmerauswahl die Möglichkeit, stressentlastende Impulse in verschiedenen Unternehmensbereichen zu streuen oder einen gezielten Schwerpunkt in stark belasteten Teams und Abteilungen zu setzen.

Organisatorisches

Dauer:

Das Seminar kann als 1- oder 2-Tages-Veranstaltung gestaltet werden.

Teilnehmer:

Mindestteilnehmerzahl: 6

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Wertschätzender Umgang ●

Zufriedene Mitarbeiter ●

Gesundes Unternehmen ●

Methoden

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

Teilnehmerkreis

Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung, die ihren Stresspegel dauerhaft senken und mit akutem Stress gelassener umgehen möchten.

Oder anders gesagt:

Vaganten: Menschen mit Interesse an lebenslangem Lernen und mit Spaß daran, ihren eigenen Weg zu gehen.