



Seminar Stressmanagement

Negative Folgen von Stress erleben heute immer mehr Menschen durch Zeitdruck, Hektik, ein größeres Arbeitsaufkommen sowie durch berufliche und familiäre Belastungen. Diese Folgen zeigen sich in körperlichen, geistigen, emotionalen und verhaltensmäßigen Reaktionen. Sie können zu Schlaflosigkeit, bis zu Burn Out oder Depressionen führen.

So weit muss es nicht kommen!

Erlernen Sie in einem Stressmanagement Seminar rechtzeitig auf Warnsignale zu achten und entwickeln Sie unter fachkundiger Anleitung ihren persönlichen Gesundheitsstil, um weiterhin mit Freude und Spaß zu arbeiten und zu leben.

Was bedeutet Stressmanagement?

Durch Stressmanagement lernen Sie die Planung und den Einsatz der zur Verfügung stehenden Mittel, Ressourcen und Fähigkeiten, um Anforderungen der Umwelt an Sie zu bewältigen. Sie bleiben gelassen und lassen sich nicht aus der Ruhe bringen.

An wen richtet sich der Kurs?

An Mitarbeiter und Führungs- und Fachkräfte, die einen gesunden Lebensstil, mehr Lebensfreude und Qualität entwickeln möchten.

Ihr Nutzen / Ziele

- Sie erfahren was Stress bedeutet und wie Sie angemessen damit umgehen können,
- lernen die Zusammenhänge zwischen Stressreizen und Stressreaktion kennen,
- entwickeln eine positive Sichtweise und kennen ihre Stärken und Ressourcen,
- sie lernen Ansätze und Techniken um mit Belastungen konstruktiv umzugehen,
- sie können Probleme konstruktiv lösen und Konflikte rechtzeitig anzusprechen,
- sie entwickeln Stressresistenz und gehen berufliche und familiäre Belastungen gelassener an,
- sie entwickeln ihr persönliches Gesundheitskonzept.

Inhalte

- Sie kennen Stresstheorien.
- Stressbewältigungsstrategien
- Ziele setzen
- Sie wissen wie wichtig Genuss für die Erholung ist, gerade in Belastungssituationen.
- Mobilisieren und motivieren.
- Problemlösetechniken.
- Kommunikationstraining
- Zeitmanagement
- Sie kennen einige Entspannungsverfahren.

Methoden / Medien / Materialien

- Kurzvortrag mit Powerpoint,
- Lehrgespräche und praktischer Erfahrungsaustausch,
- angeleitete Einzel- und Gruppenübungen,
- Techniken zur geistigen und körperlichen Entspannung,
- Rollenspiele,
- Transferhilfe durch Selbstexperimente.- und Beobachtungen für den Alltag.

Sie erhalten ausführliches Lehrmaterial!