

## Stressmanagement

In diesem Seminar lernen Sie, dass Stress in erfüllender Weise auch belebend und somit als Motor des Erfolges verstanden werden kann. Sie lernen Stress zu erkennen und positiven von negativen Stress zu unterscheiden, negativen Stress zu managen, abzubauen und vorzubeugen. Ziel ist nicht die generelle Ablehnung von Stress, sondern eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

### Inhalte

#### Grundlagen zum Thema Stress

- psychologische Stresstheorie
- Analyse stressverursachender Situationen
- Alarmsystem des Menschen
- Körpersignale und Körpersymptome
- persönliche Auffassung von Stress
- Bewusstmachung von verschiedenen Stressfaktoren
- Stressverursachende Denkmuster
- Stresstoleranz und Arbeitsmotivation
- Auseinandersetzung mit persönlichen Stressfaktoren

#### Grundlagen des Burnout-Phänomens

- Entstehungsgeschichte und Gegenmaßnahmen
- frühzeitiges Erkennen von Symptomen
- Einstellungen und Glaubenssätze überprüfen

#### Balance finden

- ein persönliches Gleichgewicht in allen Lebensbereichen herstellen und beibehalten
- eigene Bedürfnisse besser zum Ausdruck bringen
- individuelle Strategien für Ihre Balance
- sich in Konfliktsituationen ausreichend abgrenzen

#### Eigene Ressourcen analysieren

- Stärken- und Schwächenanalyse
- Rahmenbedingungen in Alltag und Beruf
- Einstellungen und Glaubenssätze verändern

#### Strategien zur Stressbewältigung

- Stressmanagement als Voraussetzung für effizientes Zeitmanagement
- Stresssituationen aktiv gestalten
- Festlegung realistischer Ziele
- mentales Training
- Bewegung und Ernährung

☑ Einführung in körperliche und geistige Entspannungstechniken

#### Inklusivleistungen:

- Umfangreiche Seminarunterlagen
- Kaffee, Tee und Softdrinks
- Teilnahmebestätigung/Zertifikat

Minimale Teilnehmerzahl: 4 Teilnehmer

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

Preis: 1.250,00 € pro

Seminarzeiten: jeweils 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr inklusive Pausen

Wir bieten dieses Seminar auch als Inhouse Seminar an. Bei Interesse melden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail bei uns.