

Lösungsorientiertes Stressmanagement - Arbeitszeit ist Lebenszeit

Stressmanagement ist, wie der Stress selbst, eine sehr individuelle Angelegenheit:

In diesem Seminar werden neben der Vermittlung von Erkenntnissen und Wissen über Zusammenhänge zwischen Belastung, Beanspruchung und Leistungsfähigkeit im Beruf und Privatleben zahlreiche Tipps zum Umgang mit Stress und praktische Tipps zum Abbau bzw. für eine adäquate Stressbewältigung vermittelt.

Durch Selbsterfahrung erhalten die Teilnehmenden einen guten Einblick in die unterschiedlichen Wirkungsweisen einzelner Entspannungsverfahren. Sie können anschließend selbst entscheiden, welche Methode individuell am besten für sie geeignet ist.

Themen

Individualität/Unikat Mensch/Selbstwert

„Ist“-Situation ermitteln - Der Stresstiger in mir (Was stresst mich eigentlich?)

Stress erkannt und was nun?

Definition Stress, Entstehung und die gesundheitlichen Folgen

Die 3 Ebenen des Stresses/Stresstest

Stressanalyse, Stressbewältigung, Stressprävention

Verschiedene Entspannungstechniken erlernen

Teilnehmerstruktur

alle Interessierten

Dozent/-in

Sylvia Reige

Seminardaten

Seminarnummer
100.033/24-01

Termin
28.08.2024

Anmeldeschluss
07.08.2024

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
214,00 €

Nichtmitglieder
223,00 €