

## **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 €**