

Stressmanagement für Resilienz in Krisenzeiten

Bürger, Vorgesetzte und Kollegen stellen zahlreiche Erwartungen an uns – vieles soll gleichzeitig und möglichst sofort erledigt werden. Hinzu kommen gesellschaftliche Krisen, rasant fortschreitende technische Entwicklungen und nicht selten auch Konflikte mit dem Privatleben, das dabei leicht zu kurz kommt.

In diesem Seminar lernen Sie praxisnahe, alltagstaugliche Methoden kennen, die ohne Isomatte oder Räucherstäbchen auskommen und Ihnen helfen, Arbeit und Leben wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Themen

Was uns aktuell besonders fordert

Konflikte als Stressauslöser erkennen – Ursachen und Formen

Zwischenmenschliche Wahrnehmungen, Emotionen, Einstellungen und Verhaltensweisen

Eigener Umgang mit aktuellen aufregenden Situationen

Steuerung von eigenen/störenden Emotionen

Konfliktfähigkeit verbessern

Prioritäten setzen – Zeit- und Selbstmanagement

Körperliche Entspannungsübungen kennen lernen (Büro-Gym, Atemtechnik, Entschleunigung...)

... und alle „Live“- Fragen der Teilnehmer haben Vorrang

Teilnehmerstruktur

Alle Interessierten

Dozentin

Birgit Bernard

Seminardaten

Seminarnummer
100.081/26-01

Termin
24.02.2026

Anmeldeschluss
10.02.2026

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
204,00 €

Nichtmitglieder
215,00 €