

Online-Seminar: Stressmanagement – Arbeitszeit ist Lebenszeit

Stressmanagement ist, wie der Stress selbst, eine sehr individuelle Angelegenheit: In diesem Online-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 Teilnehmer/-innen einen guten Einblick in die unterschiedlichen Wirkungsweisen einzelner Entspannungsverfahren. Sie können anschließend selbst entscheiden, welche Methode individuell am besten für sie geeignet ist.

Themen

„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
Mentaltraining/Lernen wie man sein Gehirn auf Erfolg programmiert
Stressanalyse, Stressbewältigung, Stressprävention
Entspannungstechniken erlernen: Achtsamkeit, Atemtechnik mit Qigong, Brain Gym, etc.

Teilnehmerstruktur

Alle Interessierten

Dozent/-in

Sylvia Reige

Seminardaten

Seminarnummer
100.318/23-01

Termin
06.03.2023 und 07.03.2023
jeweils 09:00 bis 12:30 Uhr

Anmeldeschluss
13.02.2023

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
164,00 €

Nichtmitglieder
175,00 €