

Seminar-Nr. 40028

Fels in der Brandung

Stressprophylaxe für den Alltag

Termin

10.06.2024 , 7 Stunden

10.06.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Inhalte

In diesem Seminar geht es um

- Aus dem Gleichgewicht gekommen: Analyse der eigenen Belastungen und Stresssymptom-Skala
- Extrovertiert oder Introvertiert: Der unterschiedliche Umgang mit belastenden Situationen
- Situative und emotionsorientierte Problemlösung
- Stressresistentes Denken für konstruktives Handeln
- Zehn neue Gewohnheiten für erfolgreiche Stressmanager

Ziele und Methoden

Die Gedanken rasen, das Herz schlägt schnell, der Schlaf wird schlechter: Unter Stress erleben wir manchmal Symptome, die unser Belastungserleben noch weiter verstärken. Sowohl unser Privat- als auch unser Arbeitsleben leiden darunter. Um aus dieser Stressspirale auszusteigen, hilft nur eins: Aussteigen, durchatmen, analysieren und Dinge anders machen!

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Stressquellen und Belastungsanzeiger zu identifizieren, stressauslösende Situationen lösungsorientiert zu bewältigen und Ressourcen zu (re)aktivieren. Sie lernen neue Methoden kennen, die Ihnen helfen, kommende Herausforderungen ruhig und fokussiert zu meistern.

Zusätzliche Hinweise

Es stehen max. 12 Teilnehmerplätze zur Verfügung.

Referent/-in

Lena Volgmann, Dienstleistungszentrum Personal des Landes Schleswig-Holstein

Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm