

Seminar-Nr. 40010

Energie statt Stress

Ein Training zum gesunden Umgang mit Stress und Belastungen

Termin

25.03.2024 - 26.03.2024 , 14 Stunden

25.03.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

26.03.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Ebenen, die einen neuen Umgang mit Stress und belastenden Emotionen finden wollen.

Inhalte

1. Die Stress-Dynamik: Was ist eigentlich die wirkliche Ursache von Stress?
2. Meinen Stressoren auf der Spur: Vom Umgang mit destruktivem "Gedankenlärm" und überhöhten Ansprüchen
3. Reflektieren statt rödeln: Konstruktiver Umgang mit Arbeitsdruck und Leistungserwartungen
4. Selbststärkung: So stärken Sie durch Stressmanagement Ihr Selbstwertgefühl
5. Innehalten und sich Gutes tun: Mobilisieren Sie Ihre Kraftquellen und Ihre Selbstfürsorgekompetenz
6. Stressabbau über den Körper: einfache Atem- und Körperübungen fürs Büro
7. Tipps & Tools: Hilfreiche Methodensammlung zum Abbau von akutem und langfristigem Stress
8. Die Lösung lauert überall: Antworten auf Praxisfragen finden

Ziele und Methoden

Viele glauben: Beruflichem Stress sind wir einfach ausgeliefert, weil wir uns die Situationen, die uns "stressen", nicht aussuchen können. In diesem Seminar werden Sie herausfinden, dass es so nicht sein muss und erleben den "gefühlten Beweis" dafür. Sie lernen:

1. Stresssituationen frühzeitig zu erkennen und chronisches Stressverhalten zu reflektieren und zu entschärfen.

2. Einfache Techniken, um Stress aktiv abzubauen.

So erhalten Sie Ihre Energie, schöpfen Kraft und tun etwas für Ihre Gesundheit.

Es wird mit Kurzvorträgen, Diskussionen, Kleingruppenarbeit und praktischen Übungen gearbeitet. Anhand der individuellen Themen der Teilnehmer/innen erfolgt ein lebendiger Wechsel von Theorie und Praxis, Körper- und Entspannungsübungen.

Zusätzliche Hinweise

Iso-Matte und Decke - oder zwei Decken - für eine Tiefenentspannungsübung sind mitzubringen.

Referent/-in

Kirsten Jule Lawall, Dipl.-Psych., Profitraining

Ort

Vitalia Seehotel

Bad Segeberg