



2-Tages-Seminar

Stress managen.

Wie Sie dauerhaft gelassen und leistungsfähig bleiben

Schneller, höher, weiter? Die Arbeitswelt befindet sich in einem tiefgreifenden Wandel. An die Leistungs- und Lernfähigkeit der MitarbeiterInnen werden immer höhere Anforderungen gestellt. Ist auch das Privatleben mit permanenter Aufgabenerfüllung und Druck verbunden, gerät das Lebensgleichgewicht ins Wanken. Negativer Stress entsteht, der zu Gefühlen von Überforderung und Kontrollverlust sowie Motivationslosigkeit führen kann.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich trotz hoher Belastung körperlich und seelisch wohlfühlen, wie Sie schneller regenerieren können und trotzdem Ihre Leistung stabil halten. In einem ersten Teil erhalten die TeilnehmerInnen grundlegende Informationen zur Entstehung von Stress. Sie analysieren Ihre persönlichen Stressfaktoren, ihre bisherigen Reaktionsmuster und erkunden Ihre persönlichen Ressourcen. In einem zweiten Teil erarbeiten sie Lösungen und Handlungsstrategien für ihre individuelle Lebensbalance. Dabei erlernen sie Entspannungs-techniken, die leicht in Ihren Alltag integrierbar sind. Die TeilnehmerInnen entwickeln ein persönliches „Energie-Power-Konzept“ inklusive konkreter Tipps zur praktischen Umsetzung in den Alltag.

Das Seminar kann auch als Inhouse-Schulung für Unternehmen gebucht werden. Die Inhalte stimme ich gerne auf Ihre Bedürfnisse ab. Das Seminar ist als 1- und 2-tägiges Seminar buchbar.

Inhalte

- Willkommen in der neuen Arbeitswelt
- Stress und seine psychischen und körperlichen Auswirkungen
- Anspannung und Entspannung im Ungleichgewicht
- Überprüfen der eigenen Lebenspraxis
- Bilanz ziehen
- Lebens- und Arbeitsziele in Einklang bringen
- Achtsamkeitsübungen für die eigen innere Ruhe
- Regeneration mit Entspannungs- und Atemübungen
- Mein persönliches „Energie-Power-Konzept“
- Maßnahmenplan entwickeln

Methoden

- Input
- Einzelübungen
- Selbst- und Gruppenreflexion
- Bewegungsübungen
- Entspannungsübungen
- Mentaltraining
- Fallbeispiele

Teilnahmegebühr

Für einen Seminartag von 9.00 bis 17.00 Uhr:

EUR 375 für einen Seminartag , EUR 655 für zwei Seminartage

Die Preise verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer