

Stress Management – Positiver Umgang mit Stress

Inhalt und Ziele

Stress ist ein fester Bestandteil unseres (Arbeits-)Lebens, wir kommen nicht um ihn herum. Die Kunst ist, den richtigen Umgang damit zu finden, damit er sich nicht negativ auf unsere Leistung und Gesundheit auswirkt und hauptsächlich die positive Wirkung entfaltet, die in ihm steckt.

Über ein gutes Stressmanagement zu verfügen und ökonomisch mit den eigenen Kräften umzugehen zählt heute zu den Kernkompetenzen in jedem beruflichen Tätigkeitsfeld. Diese Kompetenzen können gezielt gefördert werden.

Themen

- Was ist Stress?
- Warum ist Stress nicht grundsätzlich negativ, sondern Voraussetzung für Leistung, Wohlbefinden und (Über-)leben?
- Was sind die Schattenseiten des Stress-Phänomens und wie können Sie diesen konkret vorbeugen?
- Wie erhalten und stärken Sie Ihre Stressresistenz sowohl im Hinblick auf die kleinen, aber konstanten Widrigkeiten des Alltags bis hin zu hochintensiven Stressphasen?
- Wie erkennen Sie, wenn Stress zu einer Gefahr für Ihre Gesundheit und Lebensqualität wird – und welche Wege aus chronischen Stressfallen hinausführen.

Leitung

Psycholog:in mit mehrjähriger Berufserfahrung als Trainer:in und Berater:in

Dauer

- Impulsvortrag 1 h: Theorie
- Workshop 2 h: Theorie & Praxis
- Training 4 h: Theorie, Praxis & Erfahrung

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter, Auszubildende