



Stressmanagement

Stress ist in unserer modernen Welt ein ständiger Begleiter - er findet uns überall: Ob im Arbeitsalltag oder im Privatleben. Stress ist per se nicht schlecht: Einerseits spornt er uns zu Höchstleistungen an – andererseits kann er aber auch negativ auf unsere Leistung, unseren Körper und unsere Seele einwirken. Negative Auswirkungen von Stress setzen bereits früh ein, ohne dass wir sie bemerken.

So führen wir beispielsweise Konzentrations-schwierigkeiten oder eine verminderte Beobachtungsgabe nicht sofort auf Stress zurück. Auch erste **körperliche Anzeichen** wie **depressive Verstimmung, Ängste, Aggressivität, Nervosität, Schlafstörungen** oder **eine verringerte Lebensfreude** verdrängen wir oft.

Im **Stressmanagement-Training** lernen Sie, wie Stress entsteht und welchen Effekt er auf Körper und Geist hat. Sie reflektieren und analysieren, was Sie persönlich stresst und ausbremst: Ihren persönlichen Stress-Status. Sie identifizieren Ihre Stress-Verstärker und inneren Antreiber und lernen diese zu entschärfen und wie Sie wieder Kraft tanken können.

Auch bei Stress kommt es auf Balance an. Auf Anspannung sollte Entspannung folgen! So lernen Sie Entspannungstechniken und wie Sie diese direkt in Ihren Tagesablauf einplanen. Darüber hinaus machen Sie sich mit Notfallstrategien vertraut, die Sie in unvorhergesehenen, belastenden Situationen einsetzen können.

Inhalte und Ziele

Standortbestimmung: Der eigene Stress-Status

- Warum Stress lebenswichtig ist
- Auswirkungen auf Körper und Seele
- Eine Frage der Balance: Wann Stress Leistung steigert und wann er krank macht

Stress-Verstärker

- Die fünf Stressverstärker und was sie bedeuten
- Die eigenen Stressverstärker erkennen

Mentaltraining

- Stress-entschärfende Einstellungen
- Notfallstrategien erlernen

Regeneratives Stressmanagement

- Effektive Entspannungstechniken
- Transfer in den Arbeitsalltag

Dauer: 1 Tages-Seminar
(Teilnehmeroffen/Inhouse)

Location: 63500 Seligenstadt/Frankfurt Main

Investition: 550,00 € exkl. MwSt.
654,50 € inkl. MwSt.

Inkl. Arbeitsunterlagen, Teilnahme-Zertifikat, Snack und Getränke

Termine offene Trainings 2020:

Samstag, 25.01.2020	Freitag, 31.01.2020
Samstag, 15.02.2020	Freitag, 21.02.2020
Samstag, 21.03.2020	Freitag, 27.03.2020
Samstag, 30.05.2020	

Zusatztermine auf Anfrage

