

Gesunder Umgang mit Stress

Stress vorbeugen, erkennen und abbauen

Beschreibung:

Stress: Jeder kennt ihn. Jeder erlebt ihn täglich im Berufsalltag. Stress entsteht meist an der Nahtstelle eigener Erwartungen und äußerer Anforderungen.

Vor dem Hintergrund des Verständnisses für das Stressgeschehen werden in diesem Workshop alltagstaugliche Modelle des Umgangs mit Stress vorgestellt. Da Stress manchmal einfach nicht zu verhindern ist, werden auch einfache Methoden des Stressabbaus und der Thematik der Work-Life-Balance besprochen.

Ziel:

Sie lernen Stressoren zu identifizieren, entwickeln und erproben geeignete Gegenstrategien für sich und Ihren Alltag. Sie erfahren, wie Sie dem krankmachenden Stress vorbeugen, wie Sie gesund mit ihm umgehen können und welche Möglichkeiten es gibt, auch im hektischen Berufsalltag, Stress abzubauen.

Inhalte:

Stress vorbeugen, Umgang mit Erwartungen

- Innere Antreiber erkennen
- Achtsame Arbeitsplatzgestaltung
- Abwechslung im Arbeitsalltag schaffen
- Nein sagen können, delegieren und Rückzugsräume schaffen

Stress erkennen

- Erläuterung des Stressgeschehens im Körper
- Mögliche Signale erkennen

Stress abbauen:

- Wertschätzung
- Entspannungsmethoden, Bewegung und Rituale
- Gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung - Work-Life-Balance
- Gesund bleiben

Angebot buchbar als:

- Vortrag
- Beratung
- Teamworkshop
- Teamcoaching
- Einzelcoaching

Moderator, Dozent, Coach:

Wir arbeiten mit erfahrenen Fachkräften zusammen, die für verschiedene Bereiche qualifiziert sind. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir den für Ihr Anliegen passenden Moderator, Dozent bzw. Coach aus.

Organisatorische Rahmenbedingungen:

Dauer, Ort und Zeit werden in Absprache mit Ihnen festgelegt.

Interesse? Fragen?

Kontaktieren Sie uns! Wir beraten Sie gerne. Jedes Angebot kann individuell terminiert und inhaltlich an Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst werden.