



Raus aus der Stressfalle 2-tägiges Seminar

Ihr Nutzen

„Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.“ Jean Anouilh

Jeder kennt das in der heutigen Zeit: Die To-Do-Listen – ob für den beruflichen Alltag oder auch für das Privatleben sind randvoll und die Tage fliegen nur so dahin. Mitunter muss man ganz schön jonglieren, um alles unter einen Hut zu bekommen – den beruflichen Alltag und die Anforderung, ein erfülltes harmonisches Privatleben zu haben. Kurzum: Das Leben ist mindestens so anstrengend und stressig wie es schön ist und zu einem gesunden Leben gehört mehr als das Meiden von Stressoren. An diesen Faktoren und den äußeren Umständen, die zum Stress führen, können wir oft nichts oder nur wenige ändern. Was wir tatsächlich anders machen können, ist der Umgang damit und was wir darüber denken.

In diesem Seminar erfahren Sie die die Seminarteilnehmer*innen neueste Erkenntnisse zum Thema Stress und Stressprävention und erarbeiten konkrete Schritte zur Nutzung der eigenen Stressbewältigung. Zur Erhöhung der individuellen Stressbewältigung im Berufsalltag, analysieren die Teilnehmenden ihre Erfahrungen bei der Umsetzung eigener Ziele für ein erfolgreiches Gesundheits- und Stressmanagement. Sie reflektieren bekannte Methoden und Techniken und spezifizieren oder korrigieren Ihre persönlichen Strategien. Am Ende des Workshops möchte ich Sie dazu einladen, einen individuellen „Anti-Stress-Trainingsplan“ zu erstellen.

Inhalte

- Stress – Was ist das eigentlich?
- Individuelle Stressdiagnostik – meine eigenen äußeren und inneren Stressoren
- Bewältigungsstrategien – kurz- und langfristige Bewältigungsmethoden
- Entwicklung eines individuellen „Anti-Stress-Trainingsplan“

Teilnehmerkreis

Das Seminar richtet sich an alle Interessenten.

Preis 490,00 € für beide Tage

Förderung durch Bildungsscheck möglich.
Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen,
Getränke und Snacks und Zertifikat

Dauer 1 Tag, 09:00 – 16:15 Uhr

Termine 01.11./ 02.11.2022

Ort AGENTUR DER WIRTSCHAFT

Doberaner Straße 112
18057 Rostock

Ihre Ansprechpartnerin



Heidi Buchfink

Tel. 0381 444 380 03
Fax 0381 444 380 01
Mail: buchfink@adwi.de

Ihre Trainerin



Kathrin Tietz
Coach für Führungskräfteentwicklung