

Stressmanagement-Training: Gelassen und gesund arbeiten

Seminarziele:

Das Training vermittelt zahlreiche Techniken wie die Teilnehmenden mit den Belastungen des Alltags gelassen umgehen können. Sie reflektieren die Ursachen Ihrer Belastungen und optimieren ihre Stressbewältigungskompetenz. Die Teilnehmer*innen entwickeln ihr persönliches Stressbewältigungsprogramm.

Seminarinhalte:

1. Wissenswertes über Stress: Was ist Stress und welche Auswirkungen hat er?
2. Exkurs: Digitaler Stress
3. Hilfen zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft und Stressbewältigung (Resilienz)
 - Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer
4. Analyse des eigenen Umgangs mit Belastungssituationen
 - Reflexion von Praxissituationen
5. Kognitives Stressmanagement: Stress fördernde Denkmuster erkennen und durch positive Einstellungen ersetzen
 - Reflexion von Praxissituationen
 - Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer
6. Übungen und Methoden zur Stärkung der Widerstandskraft und Ausbau der Stressbewältigungskompetenz
 - Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer
 - Training bewährter Techniken
7. Kurzfristige Notfallmaßnahmen und langfristige Anti-Stress-Strategien
 - Training bewährter Techniken
8. Entspannungstechniken zum effektiven Stressabbau
9. Ihre Wünsche. Themen aus dem Kreis der Teilnehmer*innen

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit über 30 Jahren

2.

10. Nachhaltigkeit! Mit Hilfe des Trainers Vereinbarung des persönlichen Programms für die Zeit nach dem Seminar

- Was waren meine wichtigsten Lerninhalte?
- Was will ich in die Praxis umsetzen?
- Wo können Schwierigkeiten auftreten? Wie will ich damit umgehen?
- Benötige ich Unterstützung? Von wem?
- Bilanz- wann?

Methoden: Kurze Impulsreferate, Einzel-, Klein- und Großgruppen Arbeit, Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer, praxisorientierte Beispiele, zahlreiche praktische Übungen.

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiter*innen

Dauer: 2 Tage

Der betriebliche Nutzen dieses Seminars:

- Wir können durch unser persönliches Stressbewältigungsprogramm den Belastungen des Alltags souverän begegnen.

Der Trainer steht auch zur Erörterung persönlicher Fragen zur Verfügung.

Gerne entwickeln wir für Ihre speziellen Bedürfnisse ein passgenaues Veranstaltungskonzept. Sprechen Sie mit und!

Dieses Seminar wird auch als Einzelberatung durchgeführt.

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*