



Gesund arbeiten – sicherer und entspannter im Umgang mit Stress

Zielgruppe	Mitarbeiter und/oder Führungskräfte
Die Situation	Stress ist heute allgegenwärtig; alles muss schnell gehen und „wir sind gleich da“; die Mails müssen zeitnah beantwortet werden und die täglichen To-do-Listen werden länger und länger. Diese Herausforderungen bleiben nicht ohne Folgen und oft zeigt der Körper erste Symptome, auf die wir nicht hören. Es geht weiter, bis es nicht mehr geht und die Krankheit uns zur Einhalt zwingt.
Das Training	In diesem Training wird das Verständnis zu Konflikten erweitert und es wird möglich, dieses Wissen in eigenen praxisnahen Übungen umzusetzen. Diese Erfahrungen werden zu mehr Gelassenheit im Umgang mit realen Konflikten beitragen und stärken somit die eigene Konflikt- und Verhandlungskompetenz.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">✓ Reflexion des eigenen Stresslevels✓ Phänomen Stress in Theorie und Praxis✓ Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz✓ Lösungen zu mehr Gelassenheit✓ Kreative Methoden und Techniken zum Stressabbau✓ Finden der Balance✓ Kollegiale Fallberatung✓ Transfer in den Alltag
Die Methoden	Bei diesem Training wechseln sich praxisorientierte Übungen mit Einzelreflexion, Gruppenarbeiten und Vorträgen ab. Begleitend werden Aktivierungs- und Vitalisierungsübungen sowie moderne Entspannungsmethoden (Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, Atemtechniken) angeboten, um ein Ausprobieren verschiedenen Methoden und Techniken zu ermöglichen.

Die Investition 2.500 Euro zuzüglich Mehrwertsteuer
incl. Hand-out und Trainernebenkosten

Teilnehmerzahl bis 12 Teilnehmer

Die Dauer Zwei Tage jeweils von 9 – 16.30 Uhr
Die Termine werden individuell vereinbart.

Der persönliche Benefit

- ➔ Analysieren Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren und bisherigen Reaktionsmuster
- ➔ Erweitern Sie Ihre persönlichen Stressbewältigungskompetenzen
- ➔ Stärken Sie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefindens trotz hoher Anforderungen
- ➔ Gelangen Sie zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit
- ➔ Sichern Sie Ihre Widerstandskraft und Selbstwirksamkeit
- ➔ Finden Sie Ihre eigenen Ressourcen und integrieren Sie diese im Alltag.

Ute S.F. Rody