

Stressmanagement - Mit Stress umgehen können und die Leistungskraft erhalten

Vorwort

Damit in stressigen Zeiten Ihre Gesundheit keinen Schaden nimmt, brauchen Sie wirksame Methoden, um Stress abzubauen. Mit Energie und Leichtigkeit meistern Sie den Alltag besser!

Ziel

Sie kennen Ihren individuellen Stressstatus und negative Stressauslöser. Sie wissen, wie Sie die persönliche Leistungskraft und Lebensfreude erhalten und nehmen erste Anzeichen von Stress bewusst wahr. Sie setzen gezielt Methoden und Strategien ein und fördern positive Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Zielgruppe

Mitarbeiter, die Methoden zum Stressmanagement erlernen möchten.

Inhalte

- Die Wirkung von Stress und Dauerstress auf Körper und Psyche
- Ihre persönlichen Ressourcen: Stärken und Schwächen, Einstellungen und Glaubenssätze, Rahmenbedingungen im Alltag
- Die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Entspannung für ein gezieltes Stressmanagement
- Stressmanagement als Voraussetzung für ein gezieltes Zeitmanagement
- Die richtige Balance: Beruf, Familie, Freunde und Freizeit im Gleichgewicht
- Burnout - Was ist das? Was sind die Ursachen und Gefährdungsfaktoren?
- Die systematischen Schritte von der Analyse zur gezielten Burnout-Prävention bzw. -Bewältigung
- Allgemeine Methoden und Techniken des Stressmanagements

Dauer

2 Tage