

Gelassen bleiben trotz Druck: Effektives Stressmanagement

Seminarziel:

In diesem Training entwickeln Sie Strategien, um Stress langfristig besser zu bewältigen und Ihre Balance zwischen Anforderung und Regeneration zu finden – Sie erfahren, wie Sie mit mentalen und praktischen Ansätzen nachhaltig Entlastung schaffen.

Inhalte:

- Stress verstehen: Ursachen, Auswirkungen und Warnsignale erkennen
- Drei Ebenen des Stressmanagements:
 - Instrumentelles Stressmanagement (z.B. Zeit und Prioritätenmanagement)
 - Mentales Stressmanagement (z.B. Gedankensteuerung, innere Haltung)
 - Regeneratives Stressmanagement (z.B. Entspannungstechniken)
- Positive Psychologie: Optimismus und Achtsamkeit als Ressource
- Stress und Resilienz: Wie beide Themen zusammenhängen
- Praktische Übungen: Individuelle Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastung

Nutzen:

- Sie identifizieren Ihre persönlichen Stressauslöser und entwickeln Lösungsstrategien.
- Sie lernen, sich schneller zu regenerieren und langfristig Belastung zu reduzieren.
- Sie profitieren von sofort umsetzbaren Techniken im Alltag.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Mitarbeitende mit oder ohne Personalverantwortung, die gezielt ihre Resilienz stärken oder effektive Strategien zur Stressbewältigung erlernen möchten.



Wann? **13. und 14.10.2025, 9.00 – 17.00 Uhr**

Wo? Rottmannshart 1, 85077 Manching

Kosten: 350,-

Angebot:

Kombinierbar mit dem Seminar “Resilienz-Training” für insgesamt 650,-