



Stressprävention kompakt - gelassen – achtsam – stressfrei durch den (Job-)Alltag

Sich der eigenen Belastungssituation bewusst werden, seinen persönlichen Ressourcen-Schatz heben und alltagstaugliche Übungen kennenlernen, mit denen man sich kleine entspannende Oasen im Alltag verschafft.

Nur wer weiß, wie Stress funktioniert, kann ihm auch gezielt entgegensteuern! Wer Belastungen im Job gezielt ausbalanciert, kann gelassen bleiben – auch in stressigen Zeiten. Doch wie steht es eigentlich um die eigene Belastung und Belastbarkeit? Wie erkenne ich es, wenn ich „in Stress“ gerate? Wo liegen meine ungeahnten Ressourcen? Wie kann ich für mich kleine Oasen der Ruhe und Entspannung schaffen?

Inhalte

Stress im Digitalzeitalter

- ✓ Warum psychische Belastungen zunehmen
- ✓ Wie entsteht Stress? - Individuelle Erfahrungen mit Belastungen
- ✓ Was treibt mich an? Was bringt mich aus der Balance?
- ✓ Was sind gesunde Rahmenbedingungen im Job?
- ✓ Was kann ich für mich selber tun?

Selbstreflexion individueller (Stress-) Belastungsfaktoren

- ✓ Wie kann ich Stresspotenziale identifizieren und gezielt ausschalten?
- ✓ Selbsttest & Reflexion persönlicher Belastungen und Ressourcen
- ✓ Was sind „Stress-Warnzeichen“ und wie nehme ich sie wahr?
- ✓ Persönlicher „Energie-Check“

Ganzheitliches Stressmanagement - Entspannt in allen Lebenslagen

- ✓ Persönliche Ansatzpunkte für mehr Balance im Alltag identifizieren
- ✓ Ideensammlung für individuelle Balance-Maßnahmen
- ✓ „Kleine und große“ Anti-Stress-Übungen für Job und Alltag
- ✓ Gemeinsam ausprobieren und diskutieren
- ✓ Tipps & Tricks für die Anti-Stress-Praxis

Zielsetzung / Nutzen

Durch die Kenntnis der Stresswirkung und Bewusstmachung der eigenen Belastungssituation wird Achtsamkeit für sich selber erzeugt. Indem der eigene Ressourcen-Schatz gehoben wird, entstehen Ansatzmöglichkeiten, dem Stress zu entfliehen. Gezielte, alltagstaugliche Übungen schaffen Ruhepole in turbulenten Zeiten und bringen neue Energie und Motivation, beruflichen Herausforderungen wirksam zu begegnen!

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

1 oder 2 Tage

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen, Tests
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.