

Stressmanagement



Workshop / Webinar

In unserem **Stressmanagement-Seminar** erfahren Sie, wie Stress entsteht und welche negativen Auswirkungen er auf Ihre Gesundheit haben kann. Das Webinar bietet Ihnen die Möglichkeit, die **Mechanismen des Stresses zu verstehen** und die Auswirkungen von Dauerstress zu erkennen. Gemeinsam erarbeiten wir **effektive Techniken zur Stressbewältigung**, die Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können.

Durch interaktive Praxiseinheiten lernen Sie, **Stresssymptome frühzeitig zu erkennen** und mit geeigneten Strategien entgegenzuwirken. Unser erfahrenes Team steht Ihnen während des gesamten Workshops zur Seite, um **individuelle Fragen zu beantworten** und Tipps zur Verbesserung Ihres Stressmanagements zu geben.

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |
Entspannung |
Stressbewältigung |
Psychische Gesundheit

Beispiel-Inhalte:

- ✓ Wie funktioniert Stress?
- ✓ Welche negativen Auswirkungen hat Stress auf unsere Gesundheit?
- ✓ Warum ist es wichtig Dauerstress zu vermeiden?
- ✓ 6 wichtige Stressmanagement-Techniken
- ✓ Ausgewählte Stressmanagement-Tools
- ✓ Lebenssouveränität entwickeln & lernen
- ✓ Wie verbessere ich mein Zeitmanagement?
- ✓ Gesunde Atmung und Besinnungstermine
- ✓ Wie erreiche ich eine gute Work-Life-Balance?
- ✓ Achtsamkeit – die Championsleague im Stressmanagement
- ✓ Alltagstaugliche Lösungen, um Stress abzubauen
- ✓ Die eigenen Gedanken und Gefühle lenken
- ✓ Verspannungen lösen
- ✓ Stress kann süchtig machen – wie stoppe ich die Stresssucht?

Stressmanagement



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um einen Termin für Ihr individuelles Seminar mit unserem Fachpersonal zu vereinbaren. Gemeinsam klären wir, welche Themen für Ihre Zielgruppe am relevantesten sind.
- **Registrierung:** Nach Ihrer Anfrage vereinbaren wir einen passenden Termin für das Seminar. Wir klären ob das Seminar Online als Webinar oder direkt bei Ihnen vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden soll.

Organisation und Durchführung

Ablauf Online

- **Voraussetzungen:** stabile Internetverbindung
- **Durchführung:** Sie erhalten alle notwendigen Informationen sowie den Link zur Online-Plattform, falls das Webinar online stattfindet. Am Tag des Webinars stellen wir sicher, dass alle technischen Aspekte reibungslos funktionieren. Sie loggen sich einfach über den bereitgestellten Link ein und werden direkt mit unserem Fachpersonal verbunden.

Ablauf Präsenz

- **Voraussetzungen:** Wiedergabemedium vor Ort | Stromanschluss | WLAN
- **Durchführung:** Bei Präsenzveranstaltungen kommt unser Fachpersonal direkt zu Ihnen. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv am Austausch teilzunehmen.
- **Unterstützung:** Unser Team steht Ihnen auch nach dem Seminar zur Verfügung. Bei Fragen oder weiteren Anliegen unterstützen wir Sie gerne dabei, die besprochenen Inhalte und Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Seminar bei Ihnen und Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders hilfreich oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.