



Stressmanagement

Haben Sie das Gefühl, Ihre MitarbeiterInnen stehen manchmal unter Druck und sind gereizt? Möchten Sie ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie sich in solchen Situationen am besten verhalten? Wie erkennen Ihre MitarbeiterInnen Stress frühzeitig und wie können sie ihren individuellen Umgang mit Stress verbessern, um ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu erhalten und zu stärken, im Beruf und/oder in ihrer Freizeit?

Ziele des Kurses

- Sie kennen Ursachen von Stress und deren Folgen
- Sie können Stress an sich selbst erkennen (Sensibilisierung)
- Sie wissen um Strategien zur Bewältigung von Stresssituationen
- Sie kennen Ihre Ressourcen und wissen um deren Bedeutung für Ihre Gesundheit
- Sie haben Ihr Repertoire an Stressbewältigungsstrategien erweitert

Daraus resultierend können folgende Effekte eintreten

- Die TeilnehmerInnen nehmen Stress rechtzeitig wahr und reagieren aktiv darauf. Sie wirken damit einem Burn-Out-Syndrom vor.
- Sie setzen in Stresssituationen passende Bewältigungsstrategien ein.
- Die erfolgreiche Bewältigung von Stresssituationen stärkt das Selbstwertgefühl.
- Sie begegnen Stresssituationen mit zunehmender Gelassenheit.
- Persönliche Ressourcen werden gezielt genutzt, erhalten und aufgebaut.



COACHING WERKSTATT

Hypno/systemische Beratung, Coaching,
betriebliches Gesundheitsmanagement

Das Seminar Stressmanagement bewirkt somit

- eine Kompetenzerweiterung der TeilnehmerInnen
- eine Stärkung der Ressourcen
- eine Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit

Das Seminar richtet sich über alle Hierarchiestufen an sämtliche MitarbeiterInnen des Unternehmens und ist v.a. geeignet für Personen, die sich für ihr persönliches Stressmanagement interessieren und sich aktiv damit auseinandersetzen wollen.

Dauer

2 Tage von 9.00 – 17.00 Uhr, 16 Einheiten