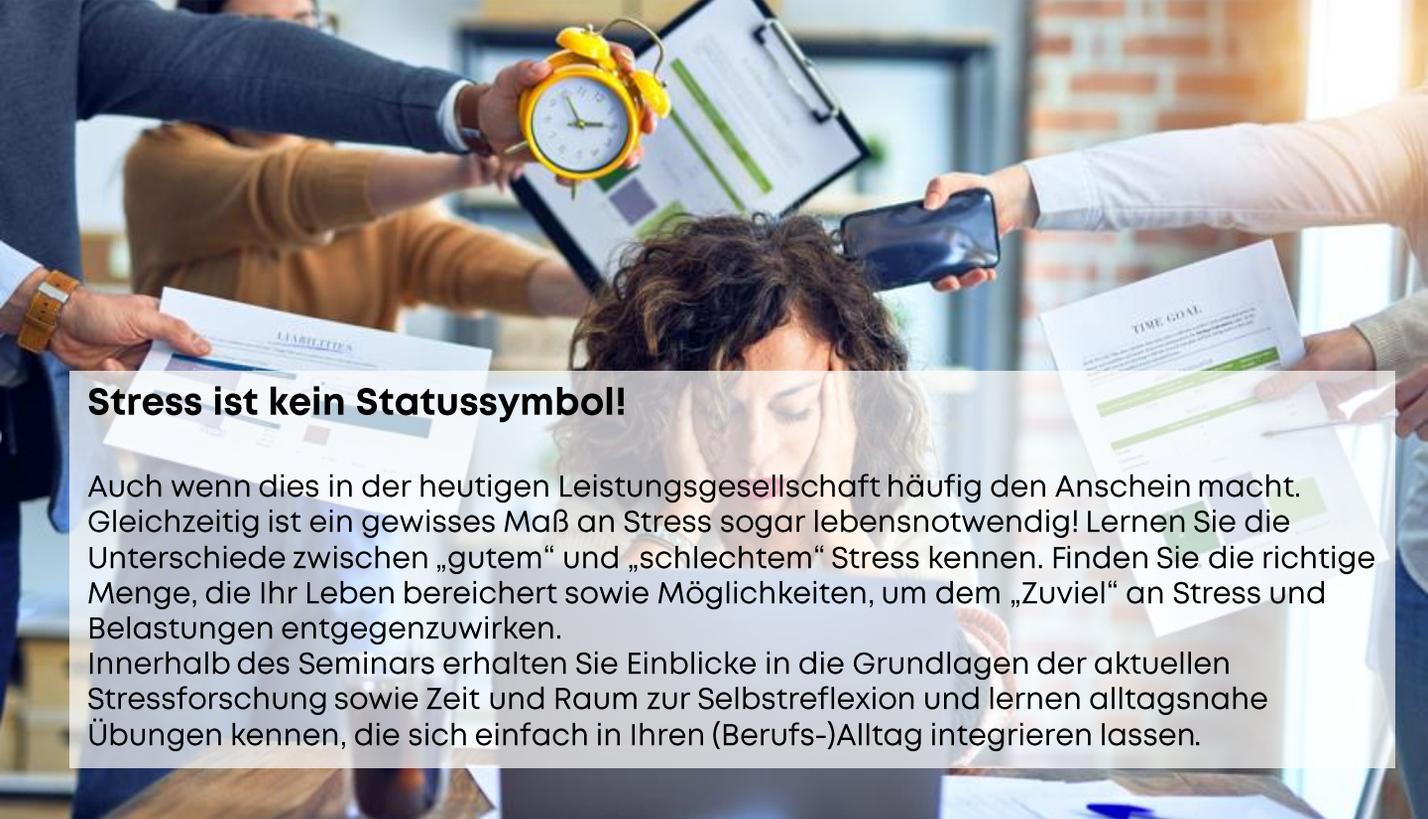


Stressfaktor Arbeit

Die eigene Resilienz steigern, selbst wirksam im (Arbeits-)Alltag agieren

„Stress ist wie ein Gewürz - die richtige Menge bereichert den Geschmack eines Gerichts. Zu wenig lässt das Essen fade schmecken, zu viel schnürt einem den Hals zu.“

Donald A. Tubesing



Stress ist kein Statussymbol!

Auch wenn dies in der heutigen Leistungsgesellschaft häufig den Anschein macht. Gleichzeitig ist ein gewisses Maß an Stress sogar lebensnotwendig! Lernen Sie die Unterschiede zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Stress kennen. Finden Sie die richtige Menge, die Ihr Leben bereichert sowie Möglichkeiten, um dem „Zuviel“ an Stress und Belastungen entgegenzuwirken.

Innerhalb des Seminars erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen der aktuellen Stressforschung sowie Zeit und Raum zur Selbstreflexion und lernen alltagsnahe Übungen kennen, die sich einfach in Ihren (Berufs-)Alltag integrieren lassen.

Inhalte:

- Grundlagen der aktuellen Stress- und Resilienzforschung
- Reflexion eigener Werte, Glaubenssätze und Ressourcen
- Entwicklung einer individuellen Stresskompetenz
- Kennenlernen und Erprobung alltagsnaher Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Dauer
1 Tag

Trainerin
Josephine Frank