

Online-Seminar: Stressmanagement - Arbeitszeit ist Lebenszeit

Stressmanagement ist, wie der Stress selbst, eine sehr individuelle Angelegenheit: In diesem Online-Seminar werden neben der Vermittlung von Erkenntnissen und Wissen über Zusammenhänge zwischen Belastung, Beanspruchung und Leistungsfähigkeit im Beruf und Privatleben zahlreiche Tipps zum Umgang mit Stress und praktische Tipps zum Abbau bzw. für eine adäquate Stressbewältigung vermittelt.

Durch Selbsterfahrung erhalten die Teilnehmenden einen guten Einblick in die unterschiedlichen Wirkungsweisen einzelner Entspannungsverfahren. Sie können anschließend selbst entscheiden, welche Methode individuell am besten für sie geeignet ist.

Themen

„Ist“-Situation ermitteln – Was stresst mich eigentlich?
Stress erkannt und was nun?
Definition Stress, Entstehung und die gesundheitlichen Folgen
Die 3 Ebenen des Stresses/Stresstest
Mentaltraining/Lernen wie man sein Gehirn auf Erfolg programmiert
Stressanalyse, Stressbewältigung, Stressprävention
Entspannungstechniken erlernen: Achtsamkeit, Atemtechnik mit Qigong, Brain Gym, etc.

Teilnehmerstruktur

Alle Interessierten

Dozentin

Sylvia Reige

Seminardaten

Seminarnummer
100.318/25-01

Termin
21.05.2025

Anmeldeschluss
30.04.2025

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
214,00 €

Nichtmitglieder
227,00 €