

Stressmanagement - Bleiben Sie in Balance

Immer mehr Menschen fühlen sich durch berufliche und private Anforderungen an oder bereits über der Belastungsgrenze. Die Ursachen sind vielfältig: Viele erleben einen „digital overload“, manche tragen den gesamten „mental load“.

Die Fähigkeit, auch in stressigen Zeiten die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken, ist der erste Schritt zu mehr Balance und einem besseren Selbstmanagement.

Inhalte:

- Die Wirkung von Stress auf Psyche und den Körper
- Mein Stressempfinden inkl. Stress-Test
- Stressampel – Ansatzpunkte und 3 Hauptwege der individuellen Stressbewältigung
- Meine inneren Antreiber
- Stressmodell nach Lazarus (Analyse- und Lösungsmethode)
- Meine Stressoren
- Meine Energiebilanz
- Bedürfnisse erkennen und auch mal „nein“ sagen
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Gewohnheiten verändern und Veränderungswünsche umsetzen (Zürcher Ressourcenmodell)

Methoden:

Input, Selbstreflexionen und Gruppenarbeiten

Zielgruppe:

Führungskräfte, Projektleiter:innen, Mitarbeiter:innen

<p>Online*</p> <p>Teilnehmerzahl: Max. 8 Teilnehmende</p> <p>Dauer: 2 x 0,5 Tage (jeweils 09.00 – 12.15 Uhr)</p>	<p>Präsenz</p> <p>Teilnehmerzahl: Max. 12 Teilnehmende</p> <p>Dauer: 1 Tag (09.00 – 17:00 Uhr)</p>
---	---

*Technische Voraussetzungen (Empfehlung)

Dieses Training findet über Zoom statt. Für eine gute Zusammenarbeit benötigen Sie ein stabiles W-LAN/LAN, eine Webcam und ein gutes Micro oder Headset.