

WIRKUNGSVOLLES STRESSMANAGEMENT



ERHOLUNGS- UND STRESSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

Was sind die Schutzfaktoren gegen Dauerstress? Wie schalte ich die kreisenden Gedanken ab und komme zur Ruhe? Welche Maßnahmen stärken meine Widerstandsfähigkeit (Resilienz)? Wie halte ich mich trotz hoher Leistung gesund und energiegeladener? Quälende Fragen, die die ohnehin schon hohe Stressbelastung zusätzlich verstärken.

Lernen Sie in diesem Seminar die Faktoren kennen, die Sie unterstützen, sich einen persönlichen Schutzmantel gegen Stress aufzubauen. Wir reflektieren die 15 Stressbewältigungs- und Erholungskompetenzen, die Wege zur Umsetzung und medizinisch und wissenschaftlich belegte Maßnahmen, die ein wirkungsvolles Stressmanagement aufbauen.

NUTZEN FÜR DAS UNTERNEHMEN

- Stressresistenz: Mitarbeiter stärken ihre Fähigkeit, stressige Situationen effektiver zu bewältigen.
- Stärkung des BGM: Das Seminar unterstützt präventiv das betriebliche Gesundheitsmanagement.
- Gesundheitsförderung: Vermittlung ganzheitlicher Gesundheitspraktiken erhöht das Wohlbefinden der Mitarbeiter.
- Positive Unternehmenskultur: Ein betriebliches Engagement für Stressmanagement verbessert die Mitarbeiterzufriedenheit.

ZIELGRUPPE

Dieses Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Ebenen sowie an alle Mitarbeiter:innen, die berufliche und persönliche Entwicklung schätzen. Es bietet eine perfekte Gelegenheit für alle, die traditionelle Lernwege hinter sich lassen und mit Begeisterung lernen wollen.

Außerdem ist es perfekt für diejenigen, die innovative VR-Technologie erleben möchten.

INVESTITION

- € 1.499,00 pro Person zzgl. USt im Preis enthalten:
 - vorkonfiguriertes Leih-VR-Headset
 - Versand und Rückversand
 - Onboarding und persönliche Betreuung
- € Tageshonorar für Unternehmen auf Anfrage

INHALTE:

In Balance bleiben

Positiven und negativen Stress rechtzeitig unterscheiden und aktiv in die Selbststeuerung gehen.

Ganzheitliches Wohlbefinden stärken

Biopsychosoziales Modell – Was beeinflusst unsere Gesundheit und wo lässt sich aktiv entgegen wirken?

Moderne Entspannungsverfahren und Regenerationstools

Bewusste Techniken zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft, um zur Ruhe zu kommen und sich gut und schnell entspannen zu können.

Analyse, Reflexion und Lösungsansätze

Eigene Verhaltensweisen, dysfunktionale Stressbewältigungsstrategien und Gewohnheiten analysieren und reflektieren sowie einen Weg in die Funktionalität finden.

DIE TEILNEHMER:INNEN ERFAHREN...

...die Schlüsselkompetenzen für Stressbewältigung und Erholung.

...wie sie sich ein aktives, in der Praxis gut umsetzbares, Stressmanagement aufbauen.

...warum Nichtstun manchmal genau richtig ist.

...wie sich gute Vorsätze in Gewohnheiten wandeln.

...wie wichtig Schlaf für die innere Kraft ist.

...wie sie sich einen Plan für ihren eigenen Alltag aufstellen und umsetzen können.

