

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.



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 Regenerations- tools

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.



IHR NUTZEN

- 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

BENEFIT FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

Lernen Sie die Schlüsselkompetenzen für Stressbewältigung und Erholung kennen.

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

Sie erfahren, warum Nichtstun manchmal genau richtig ist.

Sie erfahren, wie sich gute Vorsätze in Gewohnheiten wandeln.

Sie erfahren, wie wichtig Schlaf für die innere Kraft ist.

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

REFERENT:IN

Petra Isabel Schlerit

TEILNEHMERKREIS

Verantwortungsträger*innen auf allen Ebenen



FORMAT

1-tägig von 09:00 - 17:00 Uhr
remote mit Virtual Reality (VR)

METHODEN

Trainer-Input | Fallbeispiele | Tools
praktische Übungen | Diskussion

Es wird prozessflexibel auf die Anliegen der Teilnehmenden eingegangen. Seminarunterlage und ggf. Umsetzungsplan unterstützen die Reflexion und Aneignung der Inhalte.

INHOUSE

Individuell abgestimmte Schulungen – vor Ort, in Virtual Reality oder online. Profitieren Sie von maximaler Flexibilität und einem attraktiven Festtagessatz.

INVESTITION

€ 978,00 pro Person zzgl. USt
inkl. VR-Leih-Headset

Inhouse Tagessatz auf Anfrage:
Profitieren Sie von maximaler
Flexibilität und einem attraktiven
**festen Tagessatz ab 5
Teilnehmenden.**

ANFRAGE **Bestellnr. P-3310**



[Anmeldeformular](#)



office@xr-c.com



+49 (176) 2177 5622

