

## Webinar: 5 Wirksame Impulse für stressige Situationen

Wie bewahren Sie einen kühlen Kopf in heißen Situationen?

In unserer schnelllebigen und komplexen Welt ist Stressbewältigung essenziell, um produktiv zu bleiben und Burnout zu vermeiden. Resilienz, also psychische Flexibilität und Widerstandskraft, ist dabei der Schlüssel.

Erfahren Sie in unserem interaktiven Webinar, wie Sie Resilienz aufbauen können – im Team und privat. Wir zeigen Ihnen, wann Sie an Ihrer Resilienz arbeiten sollten, und bieten direkt umsetzbare Alltagsstrategien.

### Inhalte

- **Die 4 Ebenen des erfolgreichen Stressmanagement:**  
Geist, Emotionen, Körper & persönliches Umfeld
- **Die Antistress-Toolbox für deinen Geist**
  - Die wichtigste Einstellung für mehr Gelassenheit:  
was eine Stehaufbiene der Stubenfliege voraus hat.
- **Die Antistress-Toolbox für deine Emotionen**
  - Warum Gefühle gefÜHLT und nicht verDRÄNGT werden wollen
- **Die Antistress -Toolbox für deinen Körper**
  - Warum Stress auch „atemlose Erregung“ genannt wird und was Sie damit tun können
- **Die Antistress-Toolbox für den Umgang mit deinem persönlichen Umfeld**
  - Warum Sie Ihre Bedürfnisse nicht von anderen Abhängig machen sollten

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte und alle, die sich mit dem Thema beschäftigen möchten.

### Methoden

Dieses Training ist ein interaktives Webinar mit kurzen Trainerinputs, Quizfragen, Frage- und Diskussionsrunden und kurzen Übungsimpulsen.

### Hinweise

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Dauer: 2,5 Stunden

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [Webinar: 5 Wirksame Impulse für stressige Situationen](#)