

Individuelles Stressmanagement

Wie Sie Stress gut bewältigen und Ihre Gesundheit stärken.

Eine hohe Stressbelastung beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit und letztendlich auch die Gesundheit. Ein individuelles und effektives Stressmanagement ermöglicht es Ihnen, gut mit Stress umzugehen, so dass Sie Ihren Arbeitsalltag gelassener bewältigen können.

Die Reaktionen auf Stress sind so individuell wie die Menschen. Deshalb arbeiten wir in diesem Seminar mit dem persolog© Stress-Profil. Mit Hilfe dieses Analyse-Tools werden 11 unterschiedliche arbeitsbezogene Stressoren und 11 verschiedene Verhaltensmuster herausgearbeitet. Neben den Stressoren geht es also auch um das situative Verhalten der Person. Wie sind meine Verhaltensmuster bei Stress? Wie reagiere ich, wenn ich auf die Stressoren kaum Einfluss habe? So können Sie neben den Stressoren auch Ihr individuelles Stressverhalten reflektieren. Darüber hinaus lernen Sie effektive und nachhaltige Bewältigungsstrategien kennen, um den Stress positiv für sich nutzen zu können.

Ihr Nutzen

Das Seminar unterstützt Sie dabei, Ihr individuelles Antistress-Programm zu entwickeln. Dabei bekämpfen Sie nicht nur die Symptome, sondern Sie entwickeln alltagstaugliche Denk- und Handlungsstrategien. So verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und stärken Ihre Gesundheit.

Inhalte

- Ursachen und Auswirkungen von Stress
- Physische und psychische Veränderungen bei Stress
- Die individuellen Stressoren identifizieren
- Das individuelle Verhalten im Stress wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen
- Die eigene Einstellung zu Stress reflektieren und optimieren
- Ressourcen zur Stressbewältigung aktivieren
- Den produktiven Umgang mit Stress einüben
- Langfristige und nachhaltige Bewältigungsstrategien entwickeln

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung optimieren wollen.

Methoden

Trainerinput, Einzel- und Partnerarbeit, Fallanalysen, praxisbezogene Übungen, Einsatz des persolog© Stress-Profils

Hinweise

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

Dauer: 2 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite [Individuelles Stressmanagement](#)

Seminarkennziffer: G12