



WORKSHOP "Stressbewältigung"

Stress ist ein fester Bestandteil des modernen Alltags – doch wie können wir ihn besser verstehen, effektiv reduzieren und langfristig bewältigen? Dieser Workshop vermittelt Wissen über die Entstehung und Auswirkungen von Stress und hilft den Teilnehmenden, ihre individuellen Stressoren und Stresstypen zu erkennen. Ein Resilienz-Test unterstützt dabei, persönliche Stärken zu analysieren und zu fördern.

Mit praktischen Entspannungstechniken wie Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Atemübungen lernen die Teilnehmenden, Stress effektiv zu reduzieren. Ergänzend werden Strategien für Problemlösung, Zeitmanagement und Ressourcennutzung entwickelt.

Ziel ist es, die Resilienz zu stärken und eine gesunde Balance im Alltag zu schaffen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Verständnis für Stress und seine Auswirkungen schaffen
- Individuelle Stärken erkennen und Resilienz stärken
- Praktische Werkzeuge für den Umgang mit Stress im Alltag vermitteln
- Förderung einer gesunden Balance zwischen Berufs- und Privatleben



ZEIT/ DAUER

5h, inkl. 30min Pause

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

600,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.