



## Wirksame Wege der Stressbewältigung

Immer schneller, flexibler, besser – in unserer Leistungsspirale fordern wir ein Maximum von Geist, Körper und Seele. Die beruflichen Anforderungen verlangen von uns meistens über längere Zeiträume hinweg eine hohe Leistungsfähigkeit. Wer über ein wirksames Selbstmanagement verfügt und Stress gut bewältigt, kann mit belastungsintensiven Zeiten positiv umgehen. Stresssymptome treten, wenn überhaupt, vorübergehend auf.

### Zielpublikum

Alle beruflich und persönlich Interessierten

### Ihr Nutzen

In diesem Seminar lernen Sie

- Stress optimal zu bewältigen und Energiequellen im Alltag zu schaffen.
- körperliche, emotionale und psychologische Verhaltensweisen und Techniken, welche Sie im privaten als auch im beruflichen Umfeld anwenden können.

### Inhalte

- Stresssymptome und –ursachen kennen
- Bewältigungsstrategien zur Steigerung der eigenen Belastbarkeit kennenlernen
- Innere stressauslösende „Antreiber“ identifizieren und „Erlauber“ einschalten
- Muskelentspannung nach Jacobson sowie weitere Entspannungs- und Mentaltechniken
- Nutzung persönlicher Ressourcen zur Regeneration und zum Stressabbau

### Dauer

1 Tag, jeweils von 08:30 – 17:00 Uhr

### Daten

nach Vereinbarung

### Kosten

CHF 380 pro Person inkl. Kursunterlagen, Mineralwasser und Pausenverpflegung (exkl. Mittagessen)

### HINWEIS

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen. Im Maximum können 12 Personen teilnehmen. Dieser Kurs lässt sich gut mit dem Seminar „Arbeitszeit effektiv nutzen“ kombinieren.