“Stress – lass nach!”
Wie Sie auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben

Termindruck, veränderte Arbeitsanforderungen, häufige Unterbrechungen, Informationsflut, schlechte Stimmung oder auch hohe Erwartungen an sich selbst sind nur einige der Hauptfaktoren, die zu Stress führen können. Wenn die gefühlten Belastungen im Alltag zu einem chronischen Dauerzustand werden, beeinträchtigt der dadurch empfundene Stress nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit, sondern auch Ihre Gesundheit. Lassen Sie es gar nicht erst soweit kommen!

Analysieren Sie Ihre persönlichen Stressauslöser, lernen Sie zwischen inneren und äußeren Stressauslösern zu unterscheiden, und entwickeln Sie geeignete Strategien für sich, um mit Stress und Druck erfolgreich umzugehen.

Mit einem wirksamen Stressmanagement stärken Sie Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Belastungssituationen im Alltag, erhöhen Ihre Arbeitseffizienz und investieren in Ihre Lebenszufriedenheit.

Inhalte
- Was ist Stress? Wo kommt er her? Wo führt er hin?
- Was sind Ihre persönlichen Stressauslöser?
- Wie schalten Sie Ihr körperliches und psychisches „Frühwarnsystem“ ein?
- Wie bauen Sie kurz- und langfristigen Stress ab?
- Wie nutzen Sie bewusst Ihre eigenen Ressourcen?
- Wie akzeptieren Sie Unabänderliches?
- Wie können Sie durch „Power-Pausen“ im Alltag wirksam vorbeugen?

Referentin:
Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:
Workshop: je nach Absprache
Tagesseminar: maximal 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:
Diese Veranstaltung kann als Tagesseminar (6-7 Std.) oder als Workshop (3-4 Std.) gebucht werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:
Workshop: Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stühle in offener U-Form oder Kinobestuhlung
Tagesseminar: 2 Flipcharts mit Papier, 2 Metaplanwände, Moderationskoffer, Stühle in offener U-Form

Maximale Entfernung:
Workshop: 30 km ab Frankfurt
Tagesseminar: 50 km ab Frankfurt