



Stressmanagement im Beruf

Stress erfolgreich managen und dadurch Lebensqualität gewinnen

Zielgruppe:

Menschen jeden Alters

- die ihren individuellen Stress besser managen und damit deutlich reduzieren wollen
- die durch ein erfolgreiches Stressmanagement eine höhere Lebensqualität erreichen möchten
- die mit Hilfe ihrer persönlichen Anti-Stress-Strategie auch auf lange Sicht effektiver und erfolgreicher arbeiten wollen
- die einem drohenden Burn-out-Syndrom vorbeugen möchten
- die mit neuer Energie und Motivation ihren Berufsalltag wieder mit Freude meistern wollen

Inhalte:

- **Was ist Stress?** Wie entsteht Stress?
- **Stressfaktoren und Stressquellen erkennen.** Eigene Stressmuster identifizieren.
- **Stress managen.** Persönliche Stärken und Schwächen erkennen und lernen, damit umzugehen. Gewohnheiten, Lebensprinzipien und Verhaltensweisen überdenken und ggf. ändern. Ziele überprüfen, neu benennen und die Motivation zur Durchführung des gesetzten Ziels finden.
- **Stress abbauen.** Praktische Tipps für verschiedene Entspannungstechniken, die auch während der Arbeitszeit möglich und sofort anwendbar sind.
- **Stress vorbeugen.** Individuelles Anti-Stressprogramm für schnellen und dauerhaften Stressabbau erstellen.

Methoden:

- Einzel- und Gruppenübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Angeleitete Selbstreflexionen
- Individuelle Ziel- und Maßnahmenfindung
- Verschiedene Entspannungsmethoden

Im Seminar werden wir angst- und stressfrei, kreativ und Praxis bezogen arbeiten. Alle Teilnehmer sind eingeladen, ihre persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Erfahrungen aus ihrem Arbeitsumfeld einzubringen und zu bearbeiten.

Dauer:

2 Tage
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 09.30 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Maximilianstraße 5 a
63741 Aschaffenburg

Mindestteilnehmerzahl:

8 Personen

Seminargebühr:

€ 385,- inkl. 19 % MwSt.
inkl. Arbeitsmaterial,
Seminargetränke, Gebäck,
Obst und Zertifikat

Termin:

Auf Anfrage

Hotelempfehlung:

Hotel Goldener Ochsen
www.zumgoldenenochsen.de

Brigitte Neumann

Maximilianstraße 5 a
63741 Aschaffenburg
Tel.: 0 60 21 – 58 31 987
Fax: 0 60 21 – 58 31 989
info@brigitte-neumann.de
www.brigitte-neumann.de