



Stressmanagement

Inhalt des Seminars:

In diesem eintägigen Seminar geht es darum, wesentliches Basiswissen zu professionellem Stressmanagement in modernen Organisationen zu vermitteln.

Das Seminar fokussiert das Seminar die Auswirkungen von Stress und Stressreaktionen und vermittelt effektive Wege zur Stressregulation und Stressreduktion. Dazu werden in diesem Seminar auch mentale Trainingstechniken aus dem Hochleistungssport vermittelt, die Ihnen helfen Ihre Leistungsfähigkeit in vollem Umfang zur rechten Zeit abzurufen.

Stressmanagement

Prozessfragen

- Was ist Stress und wie gehe ich damit um?
- Was sind mögliche Stressoren?
- Was passiert während einer typischen Stressreaktion?
- Wie kann ich Stress regulieren?
- Wie kann ich Stress reduzieren?
- Was setzt mich in meinem Berufsleben unter Druck?
- Wie kann ich damit zukünftig besser umgehen?
- Welche Entspannungsverfahren können mir helfen?

Fakten

Dauer: 1 Tag

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Termin und Ort: nach Vereinbarung

Zielgruppe: Führungsnachwuchskräfte,
Führungskräfte, Top-Management

Seminarorganisation: Die Teilnehmer erhalten
individuelle Seminarunterlagen

Agenda

- **Stressmanagement:** Stress, Stressor, Stressmodell
- **Stressreaktion:** Merkmale und Konsequenzen
- **Stressregulation:** Kontrolle und Selbstwirksamkeit
- **Stressreduktion:** Entspannungsfähigkeit und Gelassenheit
- **Entspannungsübungen:** autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation (PMR)



Wir sind für Sie da:

Change Management · Gesundheitsmanagement · Teamentwicklung · Führung ·
Training · Coaching · Workshops

Kontakt:

TeamThink · Schauenburgerstraße 116 · 24118 Kiel
www.teamthink.de · info@teamthink.de
Tel. 04 31 . 56 06-535 · Fax. 04 31 . 56 06-537