



## **Stressmanagement**

Wieder mehr Kraft - wieder mehr Ruhe - wieder Mehr vom Leben!

### **Nutzen:**

Sie erkennen Ihre Verhaltensmuster unter Stress!  
Sie finden die Ursachen und können bewusst wieder auf die Normalsituation umschalten!  
Sie lernen in die Innere Ruhe zu kommen!

1 / 2

### **Ziele:**

Sie erkennen Stress-Symptome und schaffen Ausgleich!  
Sie hinterfragen Ihre Rollen und prüfen die Notwendigkeit!  
Sie finden einen Weg zu mehr Zeit- und Lebensqualität!

### **Zielgruppe:**

Jeder, der sich gestresst und von der Zeit gejagt fühlt!

### **Inhalte:**

- > Stressmanagement - Erkennen - Vermeiden - Bewältigen
- > Kommunizieren und Führen unter Stress
- > Wirksame Kommunikation
- > Balance herstellen und für Ausgleich sorgen
- > Gestresste Mitarbeiter erkennen und "Wind herausnehmen"
- > Stress meistern - Prävention und Schutz in StressSituationen
- > Stressfaktoren - StressSymptome
- > Welcher Stresstyp bin ich?
- > Raus aus der Falle! Überlebensplan mit Qualitätsniveau!
- > Abgrenzungsübungen
- > Persönlichen Anti-Stress-Plan erstellen

### **Methode:**

Trainerinput durch Vorträge, Präsentationen - Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit  
Perspektivenwechsel nach Picasso

### **Dauer:**

1 Tage

### **TNzahl:**

max. 12 Personen

Bitte mitnehmen: Zeichenblock DIN A 3 - Wachsmalkreiden und weiche Bleistifte



**"Alle Orte haben die gleiche Entfernung zum Paradies!"**

Neu!!!!  
Zeit- und Stressmanagement - Kombibuchung möglich  
Erfahren Sie die Inhalte praktisch und lebensnah in 2 Tagen!

2 / 2

