

Stressmanagement – Gesund im beruflichen Alltag

Dauer: 2 Tage

Stress und seine Folgen sind im (beruflichen) Alltag immer präsenter. Vieles spricht dafür, dass die brisante Mischung aus beruflicher und gesellschaftlicher Verunsicherung und allgegenwärtiger Beschleunigung von Wachstum und Veränderung eine kritische Konzentration erreicht hat. Immer besser, schneller und flexibler arbeiten, dabei die Leistungsqualität steigern, funktionieren im Team, ständig neue Anforderungen meistern. Dieses erzeugt Stress und ist im beruflichen Alltag zu einem bedeutenden Belastungsfaktor geworden.

Seminarziele:

Sie erkennen die ersten Warnsignale von Stress sowie deren gesundheitlichen Folgen. Sie sind in der Lage, eine erste individuelle Stressanalyse am Arbeitsplatz durchzuführen und effektive Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Sie erlernen erprobte Methoden zur Stressreduktion. Soziale Ressourcen und professionelle Hilfsangebote sind Ihnen bekannt und Sie wissen diese sowohl für sich als auch für Ihre Mitarbeiter zu nutzen. Sie kennen den Begriff Resilienz und dessen Bedeutung im Kontext Stress und erlernen Methoden zur Verbesserung ihrer Resilienzfähigkeit.

Inhalte:

- Körperliche und mentale Warnsignale von Stress
- Stress, Burnout und Depression – Erkennen und Einleiten von Gegenstrategien
- Resilienz – Wie werde ich widerstandsfähiger bei hoher Belastung?
- Einüben präventiv wirksamer Anti-Stress- Strategien
- Gelassener und leistungsfähig im beruflichen Alltag

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte aus allen Bereichen, die dem alltäglichen Stress bewusst begegnen, ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen steigern wollen und neueste Strategien zur Verbesserung ihrer mentalen Leistungsfähigkeit erlernen möchten.