

Stressmanagement - Basis

In diesem Seminar lernen Sie mit Stress souverän und intelligent umzugehen, um aus der Stressfalle auszusteigen. Dadurch ist es möglich, mit mehr Ruhe und Gelassenheit Ihre Ziele zu erreichen. Durch „Entspannung“ zum Erfolg - Wie ist das möglich?

Inhalt

- Stresstheorie, um Stress wirklich zu verstehen
- Erlernen von körperlichen und mentalen Möglichkeiten zur Stressbewältigung
- Die renommierten Entspannungstechniken: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxion (PMR), Phantasiereise, Atem-Techniken, Meditation
- Achtsamkeits-Training
- Energie-Räuber enttarnen und Energie-Quellen erschließen
- Stresserzeugende Glaubenssätze aufdecken und verändern
- Stressverstärker und quälende Gedanken stoppen
- Weg von destruktiven hin zu konstruktiven Denkmustern
- Impulse und Denkanstöße für mehr innere Balance
- Genusstraining
- Trainieren, eigene Bedürfnisse und Grenzen zu spüren und zu kommunizieren
- Abgrenzung durch charmantes & klares Nein-Sagen
- Erlernen von Resilienz fördernden Tools

Lernziel

- Stress zu verstehen
- Ihre persönlichen Stressoren frühzeitig zu identifizieren
- Stressoren und Burnout-Gefahren zu vermeiden

Methodik

- Theorie, Techniken der Positiven Psychologie, Situations-Analyse der individuellen Stress-Situationen, Entspannungstechniken, Mentaltraining, Bewegungselemente, Glaubenssatz-Arbeit, Diskussion und Reflexion, Kreative Tools, Rollenspiel, Kommunikationstraining

Zielgruppe

- Personen die unter Stress leiden und vorbeugen möchten
- Bereits körperlich und/ oder emotional-vegetativ unter Stresssymptomen leiden, Life- und Work-Life-Balance verbessern

Seminardauer

2 Tage

von 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr

1.290,00 € inkl. Arbeitsunterlagen
und Tagesverpflegung
und zzgl. MwSt.
(1.535,10 € inkl. MwSt.)

Übernachungskosten

Entnehmen Sie bitte unseren
Standortseiten

Stornobedingungen

Kostenfreie Stornierung bis zu 21
Tage vor Seminarbeginn

Referentin

Saja-Christin Hüllsieck

Jetzt anmelden!

✉ anmeldung@akademie-wissen.de

☎ 06691 / 779 27 50

📠 06691 / 779 27 59