

Stressmanagement am Arbeitsplatz

Unangenehmer Stress ist ein Erfolgskiller, denn er verringert die Leistungsfähigkeit. Eine hohe Arbeitsbelastung, ständiger Leistungs- und Termindruck strapazieren viele Fach- und Führungskräfte bei ihrer täglichen Arbeit. Auch wenn Stress durchaus positive Aspekte haben kann, macht zu viel oder schlecht bewältigter Dauerstress irgendwann krank. Wer jedoch belastende Situationen erfolgreich meistern und dauerhaft mit ihnen umgehen kann, wird seine Leistungsfähigkeit erhöhen, erhalten und wieder mehr Spaß und Erfolg bei der Arbeit haben.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie im Berufsalltag mit Stress umgehen.

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte sowie sämtliche Mitarbeiter, die trotz hoher Belastung leistungsfähig bleiben wollen

INHALTE

- Stress und Stresserleben: Was ist Stress und wie entsteht er?
- Leistung und Stress: Wie hängt das zusammen?
- Persönlicher Stress: Was stresst mich?
- Körper und Psyche: Wie wir auf Stress reagieren
- Umgang mit Stress und Stressbewältigungs-techniken
- Kurzfristige und langfristige Entspannungsverfahren
- Stressreaktionen verändern

METHODEN

Lerndialoge, Einzel- und Gruppenarbeit, kurze theoretische Inputs, Interaktionsübungen, Praxisbeispiele, Reflexion

IHRE DOZENTIN



Doris Ebner-Fiedler ist Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, systemische Supervisorin und NLP-Master (GANLP). Sie ist vorwiegend in der Entwicklung von Persönlichkeit, Personal und Organisation tätig.

Tipp: Besuchen Sie auch unser Seminar „Regeneration – neue Kraft muss her!“.

AUF EINEN BLICK



12./13.07.2021 | # 41083F

9:15 Uhr – 16:45 Uhr

Haus der Akademien, Freiburg

446,00 €

0761 38673-0

anmeldung@vwa-freiburg.de