

Online-Tagesseminar:

AKTIVE STRESS- BEWÄLTIGUNG IM BERUF

Ständig unter Strom und das Gefühl, nie zur Ruhe zu kommen? In diesem Seminar lernst du Techniken zur Stressreduktion, tankst neue Energie und stärkst dein Selbstmanagement, um dein Vertrauen in deine Fähigkeiten zu fördern.

Inhalte:

Sie erhalten wirksame Übungen und Techniken, die leicht erlernbar und im Beruf rasch anwendbar sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

- **Resilienz** – die Widerstandsfähigkeit gegen Stress stärken
- **Erkennen** individueller Stressoren
- Persönliche **Stressverstärker** – wodurch setze ich mich selber unter Druck?
- **Kurzentspannungsübungen** speziell für den Beruf
- **Mentale** Strategien zum konstruktiven Umgang mit stressintensiven Phasen
- **Aufbau** von präventiven Faktoren gegen Stress
- **Neue und bewährte Methoden der Stressbewältigung und Energiesteigerung**
- **Rückenentlastung** am Arbeitsplatz
- **Hilfreiche Impulse** zum „Abschalten“ und „Umschalten“ nach der Arbeit
- **Tipps** zur dauerhaften Integration und Umsetzung im beruflichen Alltag
- **Klärung** von individuellen Fragen der **TN**

Online-Webinar:

1,0 Tag / min. 10 – max. 25 Personen

Eine gut dosierte Mischung aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten aus der Stressmedizin, der Body-Mind-Medizin, der Neuromedizin und Faszienmedizin

Datum:



Sportwissenschaftlicher Berater & Mentaltrainer
Mag. Heinz Peter Steiner

info@hpsteiner.at

Tel.: +436766129562

