



Auftanken und Durchstarten

- Resilienz Training für mehr Ressourcen gegen Stress am Arbeitsplatz -

In unserer hektischen und oft stressigen Zeit ist es wichtiger denn je, sich bewusst Zeit zum Auftanken und Durchstarten zu nehmen. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, die eigenen Ressourcen zu stärken und die Widerstandskraft gegen Stress zu erhöhen. Erfahren sie, wie Belastungen frühzeitig erkannt und effektiv gegengesteuert werden kann. Erfahren sie, wie es möglich ist, in stressigen Situationen gelassen und ruhig zu bleiben und lernen sie Methoden kennen, die helfen, langfristig stressfrei und gesund zu bleiben. Nutzen sie diese Gelegenheit, um neue Energie zu schöpfen und mit gestärkter Resilienz den Alltag zu meistern.

Zielgruppe Interessierte Mitarbeiter/Innen und Führungskräfte

Ziele Stressresistenz erhöhen und Resilienz stärken, um im Berufsalltag besser mit Belastungen umgehen zu können

Inhalte

- Wie aus Belastungen Stress wird – Warnhinweise erkennen
- Kurzfristigen Stress regulieren, langfristigen Stress verhindern
- Stress und Persönlichkeit – innere Antreiber und Erlauber regulieren
- Was ist Burnout und wie kommt es dazu
- Ärgermanagement
- Schutzfunktionen wie Resilienz und Salutogenese verstehen und anwenden
- Progressive Muskelrelaxation für den Hausgebrauch
- Achtsamkeitstraining – gelassen und ruhig im Augenblick bleiben
- Regelmäßig aktiven Ausgleich suchen - die richtigen Maßnahmen dafür
- Hinweise und Techniken für einen erholsamen Schlaf
- Praxistransfer und wie ich am Ball bleibe

Dauer 1 Tag

Trainer Mag. Heinz Peter Steiner, Gesundheitstrainer und -coach