

Innere Balance und positive Stressbewältigung in turbulenten Zeiten

Hohe Anforderungen im (Arbeits-) Alltag können zu Anspannung und Erschöpfung führen. Es gilt, stressverstärkende Einstellungen zu verändern und die persönlichen Kraftquellen gezielt auszubauen. Im Seminar erfahren Sie, wie Stress entsteht, was er bewirkt und woran Sie eine Überlastung bei sich und anderen erkennen können. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Ansatzpunkte, wie Sie mit hohen Anforderungen im Alltag positiv und gesundheitsförderlich umgehen können.

Das Seminar richtet sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die durch positive Stressbewältigung etwas für ihre Gesunderhaltung tun möchten.

Ziele

- » Innere Balance finden in turbulenten Zeiten
- » Resilienz, Achtsamkeit und Kraftquellen aktivieren
- » Aufbau von konkreten Strategien im beruflichen und privaten Alltag

Inhalte

- Was ist Stress, wie entsteht er, was bewirkt er? Gibt es auch positiven Stress?
- Die Stressampel: Erkennen wo Stressauslöser, innere Stressverstärker und Stresssymptome liegen und gezielte Maßnahmen ergreifen.
- Work-Life-Wheel: Handlungsbedarfe analysieren und eigene Balance wieder herstellen Balance zwischen Beruf, Familie, persönlichen Interessen und Bedürfnissen finden
- Innere Stressverstärker „Antreiber“ erkennen – eigene Haltungen und Glaubenssätze überprüfen und wandeln
- Aus Erfolgsgeschichten lernen – eigene Kernkompetenzen zur Selbststeuerung in Krisen erkennen und aktivieren
- Sich selbst der Fels in der Brandung sein – Selbstführung, Mindfulness und Balance in turbulenten Zeiten zu Gelassenheit finden
- Kraftquellen aktivieren: Den richtigen Ausgleich finden durch Bewegung, Erholung und aktive Freizeitgestaltung
- Powerentspannung im Alltag: Effektive Pausen für Körper und Geist

Methoden: Eine interaktive Mischung von Methoden führt Sie durch den Tag: Impulsvorträge, Einzelreflexionen, Plenumsgespräche und Gruppenarbeiten, sowie kollegiale Beratung und Entspannungstechniken vermitteln das Thema praxisnah.

Dauer: 2 Tage, TN-Zahl: 10-12

Ihr Coach:

Charlotte Goldstein, Wirtschaftspsychologin M.A.