

Stressmanagement - Über den Umgang mit Stress (Aufbau)

Beschreibung:

Dieses Seminar baut auf den Inhalten von „Über den Umgang mit Stress (Grundlagen)“ auf.

Es werden weiterführende Techniken zum Stressabbau vermittelt. Die Teilnehmer erhalten dadurch einen persönlichen „Werkzeugkasten“ mit Methoden, die sie selbst gestalten und anwenden können.

Auch der richtige Umgang mit gestressten Mitarbeitern, Kollegen und Mitmenschen wird vermittelt.

Sie lernen zu vermeiden, dass der Stress überspringt und sich ausbreitet.



Voraussetzung:

Stressmanagement – Über den Umgang mit Stress (Grundlagen)

Dauer:

1 Tag

Inhalte:

Die Rolle der Gefühle

Entspannung und Leistung – wie passt das zusammen?

Wie ist das mit dem „gesunden Geist, im gesunden Körper“?

Die Bedeutung der Sprache

- Richtig kommunizieren in Stresssituationen
- Die Gedanken lenken

Weiterführende Techniken

- Rituale
- „Positives Denken“
- Selbsthypnose