

STRESSBEWÄLTIGUNG & RESSOURCENSTÄRKUNG

Fühlen Sie sich oft gestresst und überfordert? Unsere Vorträge zur "Stressbewältigung & Ressourcenstärkung" bieten Ihnen die Möglichkeit, effektive Strategien zur Stressreduktion zu erlernen und Ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren.

Unsere **Vortragsreihe** bietet einen Einstieg in verschiedene Individuums- und organisationsbezogenen Belastungsbereiche.

- Stressmanagement, Achtsamkeit, Gelassenheit
- Resilienz
- Selbstbehauptungstraining, gesunde Abgrenzung,
- Umgang mit Schichtarbeit, Life-Balance,
- Konfliktmanagement, Kommunikationsmanagement
- Gesunder Schlaf, Mini-Mikropausen

Trendthemen: Prokrastination, Perma-Modell, Burnout-Prävention

[Klicken Sie hier zur Themenübersicht](#)

Ziele & Nutzen

Erkennen von Auslösern: Die Teilnehmenden lernen, ihre individuellen Stressoren zu identifizieren und deren Auswirkungen auf Körper und Geist zu verstehen.

Entwicklung von Bewältigungsstrategien: Vermittlung effektiver Techniken zur Stressbewältigung, wie Achtsamkeit, Atemübungen und Zeitmanagement.

Stärkung von Ressourcen: Förderung der persönlichen Widerstandsfähigkeit durch gezielte Übungen, die helfen, mit Herausforderungen besser umzugehen.

Selbstreflexion: Möglichkeit zur eigenen Reflexion und zum Austausch mit Gleichgesinnten, um Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen.

Langfristige Implementierung: Eigenständige Entwicklung eines persönlichen Aktionsplans, um die erlernten Techniken nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Inhalte

- ✓ Grundlagen zum Thema und seine Auswirkungen
- ✓ Identifikation persönlicher Belastungen
- ✓ Techniken zur Bewältigung & Ressourcenaktivierung
- ✓ Langfristige Strategien für mehr Balance
- ✓ Selbstreflexion und praxisnahe Übungen
- ✓ Integration in den Alltag

Schnelle Fakten

- Dauer: Vortrag 45 – 60 Minuten
- Umsetzung: analog oder digital
- Zielgruppe: Mitarbeitende / Führungskräfte
- 5-30 Teilnehmende (TN) digital / 9-30 TN analog
- Technische Anforderungen digitale Vorträge: Internetfähiges Endgerät mit Lautsprecher (Computer, Tablet, Smartphone)
- Systemanforderungen digitale Vorträge: Aktuelle Browser-Version (Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge), aktueller Adobe Reader, E-Mailaccount