

Stressmanagement für Mitarbeiter

Trotz Stress gesund bleiben – Wie geht das?

Was können Sie als Mitarbeiter tun, um bei Arbeitsverdichtung und Zeitdruck nicht in die Erschöpfungsspirale von Stress und Burn-out zu kommen? Wie können Sie bis zum Ruhestand und darüber hinaus Ihre Gesundheit und Lebensfreude erhalten?

Im Seminar bekommen Sie Anregungen, Ihre stressauslösenden Einstellungen und Verhaltensweisen zu identifizieren und gesunde Alternativen für akute Belastungssituationen zu erarbeiten. An konkreten Beispielen trainieren Sie, wie Sie unter akutem Druck handlungsfähig bleiben und gesunde Grenzen setzen, um sich vor Überforderung zu schützen. Ein mentales Training stärkt Ihre geistige Haltung zu mehr Achtsamkeit im Arbeitsprozess. Für das „Aufladen der Batterie“ sorgen kurze Entspannungsübungen, die Geist und Körper erfrischen.

Inhalte

- Wie sehen meine äußeren und inneren Stressfaktoren aus?
- Das individuelle Stress-Profil kennenlernen
- Mit Achtsamkeitsübungen für mehr Wohlbefinden sorgen
- Die kognitive Umstimmung: Stress entsteht im Kopf!
- Mini-Coaching: Wie können wir die aktuelle Lebensbalance verbessern?
- Der Antreiber-Test: Was ist gut genug? Realitätscheck von inneren Einstellungen
- Welche beruflichen Herausforderungen stellen sich in meiner aktuellen Lebensphase, wie kann ich mich weiter entwickeln?
- Wie sehen alternative Handlungsstrategien aus? Das Lösungspotenzial der Gruppe nutzen

Methoden

- Einzel- und Kleingruppenarbeit, soziometrische Aufstellungen, Mediationen, Textlektüre, Entspannungsübungen

Zielgruppe

- Mitarbeiter- und Mitarbeiterinnen, inhouse für Teams