

Stresskompetenz

Runter von der Palme (Vortrag oder Webinar)

Ziel

Kennen Sie das? Sie fragen jemanden „Wie geht’s dir so?“ und bekommen postwendend zurück „Meine Güte, ich bin ja so gestresst!“ Oder Sie erzählen von hartnäckigen Magenbeschwerden, die Sie seit einiger Zeit haben, und bekommen die Diagnose „Das liegt bestimmt am Stress.“ In diesem Vortrag bzw. Webinar erfahren Sie, was Stress ist, was er mit Ihnen macht und was Sie dagegen tun können. Um schnell wieder runter von der sprichwörtlichen Palme zu kommen. Oder besser noch: gar nicht erst rauf.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Körperliche und psychische Folgen von Stress
- Macht Stress krank?
- Stresskompetenz – das kann ich tun
- Die 4A-Strategie für den Notfall
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Methodik

Inputs zu den Konzepten und Modellen, Selbstreflexion, Anregung zu Praxisübungen und Transfer

Dauer

2 Stunden

Teilnehmer Inhouse-Seminar

Mindestens 8, maximal 15

(Gerne können 17–18 Teilnehmer*innen eingeladen werden, um Absagen auszugleichen.)

Gesamtinvestition

975 Euro inkl. Begleitmaterialien