

Souveränes Stress-Management

Leistungsstark und gesund bleiben

Zielgruppe:	Führungskräfte und alle Mitarbeiter
Dauer:	1 Tag oder 2 Tage
Teilnehmerzahl:	max. 12 Personen
Ziele und Nutzen:	Stress ist im Berufs- und Privatleben allgegenwärtig. Chronischer Stress ist DER Krankmacher und Verursacher einer ganzen Reihe von körperlichen und psychischen Erkrankungen, die die Arbeitsfähigkeit der Betroffenen stark einschränken, die Lebensqualität mindern und für die Unternehmen einen erheblichen Kostenfaktor darstellen. Dieses Seminar hat zwei Schwerpunkte, um eine praxistaugliche Umsetzung zu gewährleisten: Es verdeutlicht zum einen die Hintergründe von Stress und hilft über das Erkennen der persönlichen Stressdisposition jedem Teilnehmer, seine individuellen Ansatzpunkte zur Stressbewältigung zu erkennen. Zum anderen werden Methoden vermittelt, die sowohl der akuten Stressbewältigung als auch der längerfristigen Stressreduktion dienen.
Inhalte:	• Entstehung von Stress und die Folgen von chronischem Stress: Auswirkungen auf den Körper, Hintergründe aus der Gehirnforschung • die persönliche Stressdisposition • die eigenen inneren Antreiber und Glaubenssätze identifizieren • Achtsamkeit als wichtiges Instrument zur Selbstwahrnehmung • Toolbox: Übungen zum kurzfristigen Stressabbau für mehr Gelassenheit, Stabilität und zur Selbstreflexion • Individuelles multimodales Stress-Management: die 5 Ebenen zur Stressbewältigung
Methodik:	Theorie, praktische Übungen, Austausch in der Gruppe, Diskussion

Beraterin | Trainerin | Coach

Die Expertin für Selbstführung und Selbstcoaching

Brüelstraße 7 • 78462 Konstanz • T. 07531 9184668
info@elke-groeger.de • www.elke-groeger.de/selbstfuehrung

Elke Groeger
BEWUSSTE MITARBEITER ATTRAKTIVE UNTERNEHMEN