

Seminar: Stressmanagement

Dem Leistungsdruck aktiv begegnen

Buchungscode
SO109

Was ist Stress? Stress – ein subjektiver Zustand – wird sehr unterschiedlich wahrgenommen. Speziell am Arbeitsplatz kann Stress und Leistungsdruck die eigene Arbeitsleistung und die der Kollegen beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es, geeignete Gegenstrategien zu entwickeln. Hier kann eine Optimierung des Zeit- und Selbstmanagements helfen, aber noch viel nachhaltiger ist es, die persönlichen Resilienzfaktoren auszubauen.

Ziele / Nutzen

Die grundlegende Wissensvermittlung zum Konzept der Resilienz bietet den Einstieg, das anschließende gemeinsame Erarbeiten und Entwickeln ausgewählter Resilienzfaktoren steht im Mittelpunkt des Seminars. Sie nehmen Strategien mit, um zukünftig gelassener mit aufkommendem Druck umzugehen. Sie werden darin bestärkt, selbstverantwortlich und lösungsorientiert zu agieren, um dadurch handlungsfähig zu bleiben. Insbesondere auf die körperliche, mentale und seelische Gesundheit zu achten, ist ein Kernelement des Seminars. Sie lernen die eigenen Signale kennen und können dadurch präventiv zur Stelle sein.

Termine

11.05.2016	Göttingen	490,00 EUR*	› Buchen
03.11.2016	Göttingen	490,00 EUR*	› Buchen

* Alle Preise zzgl. USt.

[› Kein passender Termin dabei?](#)

Inhalte des Seminars Stressmanagement

Teil A: Hinführung zum Thema

Grundlagen der Resilienz kennenlernen

Abgrenzung zu Burnout bestimmen

Faktoren der Resilienz kennenlernen

Teil B: Selbstreflexion

Persönlichen Standort zu den Resilienzfaktoren bestimmen

Persönliche Ressourcen entdecken

Entwicklungspotenziale erkennen

Individuelle Fragestellungen bearbeiten

Strategien zur Stärkung der einzelnen Resilienzfaktoren erarbeiten

Teil C: Transfersicherung

Techniken individuell auswählen und anpassen

Persönlichen Resilienzplan erstellen

Transfer sicherstellen

Weitere Seminarinformationen

Teilnehmerkreis

Es sind alle angesprochen, die ihre Resilienzstrategien ausbauen möchten, um im Hinblick auf berufliche Druck- und Stresssituationen trotzdem handlungsfähig zu bleiben

Methodik

Interaktive Veranstaltung im Seminarstil: mediengestützte Impulsvorträge, moderierte Erarbeitung der Seminarinhalte und im Dialog geführter Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit sowie zahlreiche praktische Übungen und Anwendungen mit anschließendem Feedback, Einbindung Ihrer Wünsche und Problemstellungen in das Seminar durch schriftliche Vorabbefragung

Abschluss

Teilnahme-Zertifikat der mtec-akademie an der PFH Private Hochschule Göttingen

Trainerin

➤ [M. Sc. Christine Paulus](#)

Seminarzeiten

9:00 – ca. 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl

max. 12

Teilnahmegebühr

490 € zzgl. USt.

Dauer

1 Tag

Inklusivleistungen

Schulungsordner mit umfangreichen Seminarunterlagen, Pausengetränke, Mittagessen, Teilnahme-Zertifikat inkl. Dokumentation der Seminarinhalte

Termine

11.05.2016	Göttingen	490,00 EUR*	› Buchen
03.11.2016	Göttingen	490,00 EUR*	› Buchen

* Alle Preise zzgl. USt.

[› Kein passender Termin dabei?](#)



Weitere Seminarempfehlungen zu Stressmanagement

- [› Selbstführung](#)
- [› Zeitmanagement – Methoden für effiziente Selbstorganisation](#)