

Resilienz und Stressmanagement

Ziel:

Stress stellt für viele Menschen eine große Belastung dar – wie können wir gesund damit umgehen? In diesem Seminar lernen Sie praxisnahe Strategien zur Stärkung Ihrer inneren Widerstandskraft (Resilienz) kennen – wissenschaftlich fundiert und alltagsnah. Sie werden Techniken zur Stressbewältigung erleben und Ihre eigenen Muster reflektieren, um neue Wege zu entwickeln, Herausforderungen im Leben gelassener zu meistern. Das Seminar bietet Impulse für mehr Zuversicht, Klarheit und Selbstwirksamkeit – beruflich wie privat.

Zielgruppe: Alle Mitarbeitende

Inhalte:

- Zusammenhang zwischen Stressempfinden und Resilienz
- Resilienz-Faktoren, die dabei helfen können, Stressbelastungen zu reduzieren
- Techniken, um Leistungsfähigkeit in Belastungssituationen zu erhalten und zu steigern
- Individuelle Strategien zur Bewältigung von Niederlagen und Krisen entwickeln
- Entspannter denken und beunruhigende Gedanken in den Griff bekommen
- Persönliche Ressourcen bewusster einsetzen, dadurch effizienter und effektiver arbeiten

Methoden: Kurzvortrag, Moderation, Praxisübungen, Austausch in der Gruppe (live online o. Präsenz)

Dauer: zwei halbe Tage (2 x 4 Stunden, zzgl. 30 Minuten Pause)

Gruppengröße: max. 8 Personen