

Seminar-Termine

Nach individueller Terminabsprache

Seminar-Gebühr

Das Seminar beinhaltet:

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung
- ein gemeinsames Abendessen pro vollem Seminartag
- Arbeitsunterlagen und Teilnahmebescheinigung
- Hotelübernachtungen werden separat gebucht und abgerechnet

Pro Person: auf Anfrage



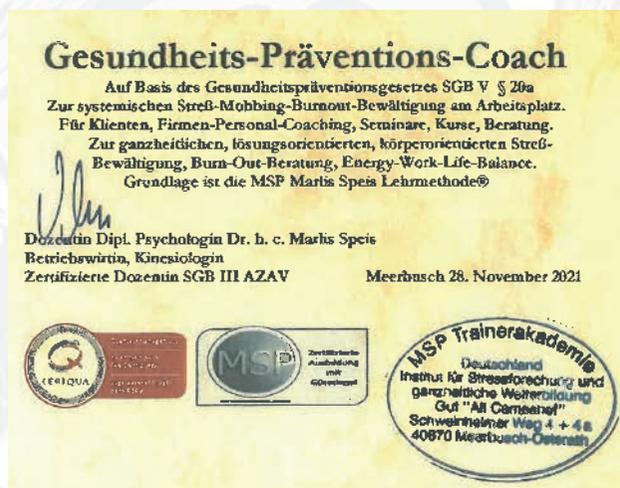
Zum Hülleken 9 · 57392 Schmallenberg-Sellinghausen
Telefon 0 29 71 / 312-0 · Telefax 0 29 71 / 312-102
www.ferienhotel-stockhausen.de · info@ferienhotel-stockhausen.de
Ski- und Golfhütte: 0 29 71 / 312-112



Ein Energy Life Balance Hotel®

Anti-Stress-Seminar
2023

Unser motiviertes Coaching-Team, welches auf jahrelange Seminarerfahrung zurückblicken kann, freut sich auf Sie!



Seminar-Inhalt

Grundlegendes zum Thema Stress

- Psychologische Stresstheorie
- Analyse stressverursachender Situationen
- Alarmsystem des Menschen
- Körpersignale und Körpersymptome
- Persönliche Auffassung von Stress
- Bewusstmachung von verschiedenen Stressfaktoren
- Stressverursachende Denkmuster
- Arbeitsmotivation
- Auseinandersetzung mit persönlichen Stressfaktoren

Balance finden

- Ein persönliches Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie, Freunden und Freizeit herstellen und beibehalten
- Eigene Bedürfnisse kennenlernen und verstärken
- Individuelle Strategien für Ihre Balance
- Umgang mit Konfliktsituationen

Eigene Ressourcen analysieren

- Stärken- und Schwächenanalyse
- Rahmenbedingungen in Alltag und Beruf
- Einstellungen und Glaubenssätze überprüfen

Strategien zur Stressbewältigung

- Stressmanagement
- Zeitmanagement
- Stresssituationen aktiv gestalten
- Festlegung realistischer Ziele
- Achtsamkeit
- Resilienz
- Mentales Training
- Einführung in körperliche und geistige Entspannungstechniken

Seminar-Beschreibung

Immer mehr Berufstätige sind von belastenden Situationen während der Arbeitszeit überfordert. Der vorherrschende Zeit- und Leistungsdruck beeinträchtigt nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Gesundheit. Unsere Anti-Stress-Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Ihre eigene Leistungsfähigkeit auf Dauer erhalten, indem Sie Stress ausschalten oder soweit wie möglich reduzieren. Darüber hinaus werden Sie mit Bewältigungsstrategien vertraut gemacht, mit deren Hilfe Sie Ihren Alltag energiereicher meistern.

Seminar-Ziele

Sie lernen in diesem Anti-Stress-Seminar, Stress zu erkennen und positiven von negativem Stress zu unterscheiden, negativen Stress zu managen, abzubauen und ihm vorzubeugen. Gleichmaßen lernen Sie, dass Stress in erfüllender Weise auch belebend und somit als Motor des Erfolges verstanden werden kann. Ziel des Seminars ist nicht die generelle Abschaffung von Stress, sondern eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Seminar-Zielgruppe

Unternehmensleitung, Fach- oder Führungskräfte und Assistenten.

Seminar-Methoden

Im Seminar kommt eine abwechslungsreiche Methodenmischung aus Kurzvorträgen, Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, praktischen Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Coaching zum Einsatz.

Seminar-Größe

Mind. 6 bis max. 10 Personen