

Fit for balance - Den Stress effektiv bewältigen



Beschreibung des Seminars

Komplexe Aufgabenstellungen, zunehmende Arbeitsverdichtung, eine enorm gestiegene Veränderungsdynamik und die dadurch erforderliche Flexibilität sowie sehr hohe Selbstansprüche führen viele im Arbeitsalltag an ihre Belastungsgrenze. Stress verhilft uns zu Höchstleistungen. Doch wenn er zur Dauerbelastung wird, sinkt die Leistungskraft. Im schlimmsten Fall macht er uns krank.

Am Ende dieses Seminars ist Ihnen bewusst, was genau Sie in Stress versetzt und wann Stress bei Ihnen zur Erschöpfung führt. Sie haben förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickelt und wissen, mit welchen Methoden gezielter Stressbewältigung Sie leistungsfähig und gesund bleiben. Sie gehen bewusster mit Ihrer Zeit um und kennen Ihre persönlichen Schutzfaktoren.

Zielgruppe

alle, die Stress erleben oder dem Stress wirksam vorbeugen wollen

Voraussetzungen

keine

Inhalte des Seminars

- Hintergrundwissen aus der Stressforschung
- Alltagsscan: persönliche Stressoren und Stressverstärker
- Belastungsreaktionen und Stressverhalten
- Bewältigungskompetenzen und Ressourcen
- Stressmanagement: Prävention und Bewältigung
- Anti-Stresstechniken und "Notfall-Koffer"

Methodik und Seminarunterlagen

- Trainer-Input, Arbeitsblätter, Selbstreflexion
- Partner- und Gruppengespräch: Feedback und Erfahrungsaustausch
- Übungen für die Akut-Situation, Entspannung

Seminarunterlagen werden für jeden Teilnehmer zur Verfügung gestellt.

Dauer

1 Tag, 9:00 - 17:00 Uhr

Preis

690 Euro zzgl. MwSt. pro Person

Im Preis sind das Teilnahmezertifikat und die Seminarunterlagen sowie Snacks, Getränke und ein Mittagessen enthalten.

Teilnehmerzahl

6 bis 12 Teilnehmer

Veranstaltungsort

Technologiezentrum TechBase, Franz-Mayer-Straße 1, 93053 Regensburg

Referentin



Nancy Zernickow, Zernickow PERSONAL+ENTWICKLUNG ist Systemischer Business Coach (BDVT), Kompetenzanalystin (KODE®) und Business Trainerin (BDVT) mit langjähriger Erfahrung im Karriere- und Führungskräftecoaching sowie in der Teamentwicklung.

Die diplomierte Bauingenieurin wechselte nach 15 Jahren in technischen Berufen in den Personalbereich. Seit 2008 berät sie Unternehmen und Privatpersonen mit dem Ziel, (versteckte) Potenziale zu aktivieren und so die individuelle Leistung und Arbeitszufriedenheit zu maximieren. Beratungsschwerpunkte sind das systematische Erkennen, Einsetzen und Erweitern von Mitarbeiterkompetenzen sowie das Identifizieren von Talenten.

[Stand: Februar 2018]