

# 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.

In diesem Seminar nehmen Sie die Anforderungen Ihres Alltags und Ihren Lebensstil unter die Lupe. Um eine gesunde Balance zwischen Beanspruchung und Bewältigung zu finden, erfassen Sie systematisch Ihre persönlichen Stressauslöser, analysieren Ihr Stressverhalten und lernen verschiedene Strategien zur effektiven Stressbewältigung kennen.

Außerdem machen Sie sich Faktoren bewusst, die Balance in Ihr Leben bringen und lernen es, vorbeugend aus Ihren Energiequellen zu schöpfen.

## Zielgruppe

alle, die Stress erleben oder dem Stress wirksam vorbeugen wollen

## Voraussetzungen

keine

## Inhalte des Seminars

- Stress: Definition und Kategorisierung
- Alltagsscan: individuelle Stressoren und Krafräuber identifizieren
- Definition der eigenen Energiequellen
- Stressmanagement: Prävention und Bewältigung
- 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 Führungskräfte-coaching 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]