

Webinar: Stressmanagement kompakt - Akuten Stress erfolgreich meistern

Seminarnummer	22.03.0142.01
Termin	Mittwoch, den 09.03.2022
- Zeit	09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
- Ort	Webinar
- Referent/in	David Neumann – Coaching & Consulting
Zielgruppen	Wie kann ich gerade in turbulenten Lebensphasen einen kühlen Kopf bewahren? Wie entspanne ich mich nachhaltig? Diese Fortbildung richtet sich an alle Mitarbeiter/-innen, die neu in die Thematik "Stressmanagement" einsteigen und schnell umsetzbare, praxistaugliche Strategien kennen lernen wollen – sowie an diejenigen, die vorhandenes Wissen auffrischen und vertiefen wollen.
Zielsetzung	Sie lernen wie Sie <ul style="list-style-type: none">• die Signale des Körpers frühzeitig erkennen• stressverstärkenden Gedankenmuster entschärfen• den Fokus vom Problem auf die Lösung verschieben können• sich nachhaltig entspannen können• gerade turbulenten Phasen einen kühlen Kopf bewahren können
Inhalte	Inhalte <ul style="list-style-type: none">• Was uns aktuell stresst - Erfahrungsaustausch im Plenum• Wie Stress in Kopf und Körper entsteht - physiologische Hintergründe, Denkmuster in Stresssituationen• Mentale Strategien gegen Stress - mentale Stressverstärker entschärfen, Perspektivwechsel anregen• Entspannung praktisch erleben - Atemmeditation, PMR• Ruhiger Kopf im Akutfall - die 4-A-Methode
Hinweis	Bitte beachten Sie den folgenden Leitfaden bzw. die technischen Voraussetzungen zur Teilnahme an dem Live-Online-Seminar: Leitfaden für Live-Online-Seminare Die in der Seminausschreibung angegebenen Kosten beziehen sich auf eine/n Teilnehmer/-in. Zusätzliche Zuschauer/-innen / Teilnehmer/-innen sind einzeln anzumelden. Bitte planen Sie am Veranstaltungstag einen kleinen zeitlichen Puffer zu Ihrem nächsten Termin ein, da die Veranstaltung mit einer kleinen Fragerunde beendet wird.
Zuständig	
- Organisation	Backes, Timo timo.backes@svsaar.de
- Inhalt	Stephan, Lisa-Marie lisa-marie.stephan@svsaar.de

Meldeschluss

Freitag, den 04.02.2022