

# Webinar: Stressmanagement kompakt - Akuten Stress erfolgreich meistern

<b>Seminarnummer</b>	22.03.0142.01
<b>Termin</b>	Mittwoch, den 09.03.2022
<b>- Zeit</b>	09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
<b>- Ort</b>	Webinar
<b>- Referent/in</b>	David Neumann – Coaching & Consulting
<b>Zielgruppen</b>	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.
<b>Zielsetzung</b>	Sie lernen wie Sie <ul style="list-style-type: none"><li>• die Signale des Körpers frühzeitig erkennen</li><li>• stressverstärkenden Gedankenmuster entschärfen</li><li>• den Fokus vom Problem auf die Lösung verschieben können</li><li>• sich nachhaltig entspannen können</li><li>• gerade turbulenten Phasen einen kühlen Kopf bewahren können</li></ul>
<b>Inhalte</b>	Inhalte <ul style="list-style-type: none"><li>• Was uns aktuell stresst - Erfahrungsaustausch im Plenum</li><li>• Wie Stress in Kopf und Körper entsteht - physiologische Hintergründe, Denkmuster in Stresssituationen</li><li>• Mentale Strategien gegen Stress - mentale Stressverstärker entschärfen, Perspektivwechsel anregen</li><li>• Entspannung praktisch erleben - Atemmeditation, PMR</li><li>• Ruhiger Kopf im Akutfall - die 4-A-Methode</li></ul>
<b>Hinweis</b>	<b>Bitte beachten Sie den folgenden Leitfaden bzw. die technischen Voraussetzungen zur Teilnahme an dem Live-Online-Seminar:</b>  <a href="#">Leitfaden für Live-Online-Seminare</a>  <b>Die in der Seminaurausschreibung angegebenen Kosten beziehen sich auf eine/n Teilnehmer/-in. Zusätzliche Zuschauer/-innen / Teilnehmer/-innen sind einzeln anzumelden.</b>  Bitte planen Sie am Veranstaltungstag einen kleinen zeitlichen Puffer zu Ihrem nächsten Termin ein, da die Veranstaltung mit einer kleinen Fragerunde beendet wird.
<b>Zuständig</b>	
<b>- Organisation</b>	Reinert, Jacqueline jacqueline.reinert@svsaar.de
<b>- Inhalt</b>	Backes, Timo timo.backes@svsaar.de

**Meldeschluss**

Freitag, den 04.02.2022