

Webinar: Stressmanagement kompakt - Akuten Stress erfolgreich meistern

Seminarnummer	23.04.0142.05
Termin	Dienstag, den 25.04.2023
- Zeit	13:00 Uhr bis 16:00 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 • 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 • 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 Seminarausschreibung 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 03.03.2023