

Stressbewältigung am Arbeitsplatz und im Alltag (firmenintern)

2-Tages-Seminar • max. 12 Teilnehmer

Tempo bestimmt unser Leben: Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen im Beruf und im Privatleben.

Stress ist allgegenwärtig und kann der Gesundheit schaden, denn unter Stress herrscht im Körper Daueralarm.

Inhalte

- Sensibilisierung für Überlastungssymptome
- Aufzeigen von Stress- Bewältigungsstrategien:
(Stressbewältigungswerkzeugkiste)
- Erarbeiten eines persönlichen Bewältigungskonzeptes mit Selbstverpflichtung
- Die aufgeführten Punkte werden jeweils durch praktische Übungen für die Umsetzung in den alltäglichen Ablauf im Seminar trainiert.

Methoden

- Wirkmechanismen einer Stresssituation
- Eustress, Distress, hausgemachter Stress
- Typische Stresskrankheiten, das 3-Phasen-Prinzip
- Die Stressbewältigungswerkzeugkiste
- Gruppenarbeit: Zusammentragen typischer Stresssituationen
- Stressbewältigung durch strukturiertes Arbeiten
- Stress und Ernährung
- Stressabbau durch Bewegung
- Psychohygiene als Stressabbau, Umgang mit der Denk- und Grübelkrankheit
- Zusammenstellen eines persönlichen Stressabbaukonzeptes

Ziel / Nutzen

In diesem Seminar können Sie gezielte Strategien zur Stressbewältigung erlernen und Möglichkeiten für den täglichen Einsatz trainieren.

Eine umfangreiche Werkzeugkiste mit praktischen Übungen steht Ihnen dazu zur Verfügung.

Sie verbessern und steigern so Ihre Ausgeglichenheit, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensfreude.

Seminarleiter

Dr. Christa D. Schäfer & Patricia Korella

Seminargebühr

1.500,- € * / Tageshonorar zzgl. MwSt. → firmeninternes Seminar

Information & Anmeldung

stagement
25335 Bokholt-Hanredder

info@stagement.com
www.stagement.com

Tel.: 0 41 23 – 65 27

SEMINAR & COACHING
INSTITUT
FÜR
FACH- & FÜHRUNGSKRÄFTE
SEMINAR-ANGEBOT



stagement®

Rhetorik & Persönlichkeit

max. Teilnehmerzahl:

2 Tage	* RHETORIK & PRÄSENTATION <i>intensiv</i> Basis-Seminar: Rhetorik	3 - 5 TN
2 Tage	* RHETORIK & SCHLAGFERTIGKEIT <i>intensiv</i> Aufbau-Seminar: Rhetorik	3 - 5 TN
5 Tage	* RHETORIK & FÜHRUNG <i>spezial</i> (5-Tages-Seminar)	4 - 7 TN
2 Tage	RHETORIK FÜR BUSINESS-FRAUEN <i>intensiv</i>	3 - 5 TN
2 Tage	RHETORIK FÜR ÄRZTE <i>intensiv</i> (Patientengespräche professionell führen)	3 - 5 TN

Führung & Coaching

2 Tage	* FÜHRUNG & PERSÖNLICHKEIT <i>intensiv</i>	3 - 5 TN
6 Tage	COACHING: FÜHRUNGSKRÄFTE- WERKSTATT (6 Tage)	5 - 7 TN
2 Tage	KONFLIKT- & TEAMTRAINING <i>intensiv</i>	3 - 5 TN
2 Tage	ZEIT- & SELBSTMANAGEMENT <i>intensiv</i>	3 - 5 TN
2 Tage	HUMOR & MENSCHENFÜHRUNG <i>intensiv</i>	3 - 5 TN

Kommunikation & Gesprächskultur

2 Tage	VERHANDLUNGSFÜHRUNG <i>intensiv</i>	3 - 5 TN
2 Tage	GESPRÄCHSFÜHRUNG <i>intensiv</i>	3 - 5 TN
2 Tage	MEETING-KULTUR • <i>Effektive Meetings intensiv</i>	3 - 5 TN
2 Tage	GRAPHIC RECORDING <i>intensiv</i>	3 - 5 TN
2 Tage	BEWERBUNGSTRAINING	3 - 5 TN
2 Tage	BUSINESS-KNIGGE • <i>soziale Umgangsformen in der Arbeits- und Geschäftswelt</i>	5 - 8 TN

Gesundheit & Stressmanagement

2 Tage	BURNOUT PRÄVENTION <i>intensiv</i>	3 - 5 TN
firmenintern n. Absprache	* GESUNDHEITSFÖRDERUNG am Arbeitsplatz - Inhouse	
firmenintern n. Absprache	* STRESSBEWÄLTIGUNG am Arbeitsplatz und im Alltag - Inhouse	

Alle Seminarthemen können Sie auch als Inhouse-Veranstaltung buchen !

* Diese Seminare können **nur firmenintern** gebucht werden !

* Diese Seminare können sie **firmenintern auch** in englisch und italienisch buchen

Büro-Zeiten
Mo.-Fr.:
09:00 – 16:00 Uhr
☎ 04123-6527
info@stagement.com

Wir führen auch individuelle **Einzelcoachings** und **Inhouse-Seminare** durch – ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: Wir unterbreiten Ihnen gern ein unverbindliches Angebot. Aufgrund von speziellen Terminnachfragen und Seminarinhalten kommt es auch immer wieder vor, dass wir noch weitere Seminartermine und Seminartypen im Angebot haben, die nicht sofort veröffentlicht werden. Deshalb setzen Sie sich bitte telefonisch mit uns in Verbindung und erfragen weitere Seminar-Termine und Typen, die für Sie vielleicht ‚passender‘ sind.

Unsere Seminare können gefördert werden durch:

➤ **Die Bildungsprämie**
<http://www.bildungspraemie.info>

➤ **Den Weiterbildungsbonus** (Kreis Hamburg)
<http://www.weiterbildungsbonus.net>

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert. www.bildungspraemie.info

**WEITERBILDUNGS
BONUS**
Mitgliedern qualifiziert!

Wir gewähren 10% Frühbucher-Rabatt = Für eine verbindliche Anmeldung und die Überweisung der Seminargebühr bis **60 Tage vor Seminarbeginn** geben wir unseren Seminarteilnehmern einen Rabatt von 10% der Seminargebühr.

stagement® entspricht den Qualitätsanforderungen für Weiterbildungsanbieter in der Bildungsprämie laut dem Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) • <http://www.bmbf.de>

stagement
Garteneck 11
25335 Bokholt-Hanredder
Tel.: 04123 - 6527
Rangena
Fax: 04123 - 928756



www.stagement.com

info@stagement.com

Institutsleitung
Christian