



## Stress - und Belastungsmanagement: Aktive Strategien im Umgang mit Stress

Stress erleben wir jeden Tag – er ist unser täglicher Begleiter im Berufsleben.

Meistern Sie Ihre Herausforderungen souverän mittels Methoden der individuellen Stressbewältigung. Finden Sie Ihre eigenen Wege aus der Stressfalle und lernen Sie den richtigen Umgang mit Stresssituation im Berufsalltag. Beobachten und verändern Sie Ihr Verhalten in Belastungssituationen und machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres individuellen Stressempfindens.

Lernen Sie in diesem Seminar Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie zur Stressbewältigung.

### Inhalte:

- Positiver und negativer Stress
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung
- Analyse der individuellen Stressreaktionen
- Analyse des eigenen Stresstyps
- Entwicklung von präventiven Maßnahmen
- Stressvermeidung und Stressbewältigung
- Strategien zur individuellen Stressbewältigung
- Der Umgang mit stressbesetzten Situationen
- Kurze Entspannungstechniken und Wahrnehmungsübungen
- Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms

**Zielgruppe:** Alle, die Stressfaktoren verringern und Stresssituationen erfolgreich meistern wollen

**Methodik:** Trainerinput, praktischer Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeiten, Techniken zur geistigen und körperlichen Entspannung und Konzentration, Transferhilfen für den Alltag

**Seminarzeiten:** 1-Tages-Seminar  
Schulungstag von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr



|                 |           |            |            |
|-----------------|-----------|------------|------------|
| Seminartermine: | Stuttgart | 25.07.2011 | 26.01.2012 |
|                 | Berlin    | 28.09.2011 | 23.03.2012 |
|                 | Hamburg   | 16.11.2011 | 18.06.2012 |

Seminarpreis: pro Person 420,– € zzgl. MwSt einschließlich:

- Umfangreiche Trainingsunterlagen, Schreibblöcke und Stifte
- Qualifiziertes Teilnehmerzertifikat
- Tagen in ausgewählten Hotels
- Mittagessen vom täglich wechselnden Lunchbuffet oder 3-Gang-Menü
- Kaffeepausen vormittags und nachmittags: Kaffee / Tee, saisonaler Obstkorb und Backspezialitäten
- Tagungsgetränke unbegrenzt

Inhouse Seminar: Mehr und mehr gewinnen Inhouse Schulungen aufgrund ihrer zahlreichen Vorteile an Bedeutung. Unser Tagessatz beträgt 1.000 € - 1.200 € zzgl. MwSt. einschließlich:

- Detaillierte Trainingsunterlagen, Schreibblöcke und Stifte
- Qualifiziertes Teilnehmerzertifikat
- Reisekosten und Spesen des Trainers
- Teilnehmerzahl bis 10 Personen

**Haben Sie Fragen? Bitte sprechen Sie uns an.**

Wir helfen Ihnen gerne weiter:

Tel. +49 7141 91132 -01

Mail [info@modul-training.de](mailto:info@modul-training.de)