SYNERGETISCHES STRESSMANAGEMENT

Für ein Leben in Balance

Höher, schneller, weiter, mehr…

In einer Zeit, in der Hektik, Zeit- und Leistungsdruck stetig steigen, ist es eine der größten Herausforderungen, den hohen Anforderungen unserer Gesellschaft gerecht zu werden, ohne dabei Raubbau mit der Gesundheit zu treiben. Wer diesen Balance-Akt nicht schafft, gehört nicht dazu in unserer modernen Leistungsgesellschaft. Ängste und Schwächen werden nicht gezeigt, sondern aus Angst um den Arbeitsplatz sogar unterdrückt. **Arbeiten bis zum Umfallen lautet die Devise!** Aber um welchen Preis?

Ihr Nutzen (Trainingsziele)	Sie lernen alltagstaugliche und nachhaltige Methoden zur Stressbewältigung kennen Sie verbessern Ihre Leistungsfähigkeit Sie erhöhen Ihre Stress-Resistenz Sie steigern Ihre Motivation Sie entdecken Ihre Ressourcen Sie reduzieren krankheitsbedingte Abwesenheiten Sie fördern Ihre körperliche, seelische und geistige Balance
Inhaltliche Vorschläge	Synergie-Analyse von Haupt-Stressoren Identifizieren von Ressourcen Entdecken geeigneter Copingstrategien Entwickeln eines persönlichen Balance-Fahrplans Umkehren von DIS-Stress in EU-Stress durch Mentaltraining Kennenlernen des 5-Stufen-Programms zur Selbstverbindlichkeit Teilnehmen am 6-Wochen-Experiment für mehr Zufriedenheit
Trainingsmethoden	Trainerinput, Fallbeispiele, Analyseverfahren, Übungen, Diskussion
Gruppengröße	Bis maximal 12 Teilnehmer
Dauer	2 Tage