

## Web-Seminar: Wenn alles zu viel wird – Stress lass nach

### Entwickeln Sie Ihr persönliches Anti-Stress-Programm

Durch zu viel Stress sind Sie in permanenter Hektik, Unruhe und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz - und vielleicht auch zu Hause? Sie fühlen sich überfordert und erschöpft?

Das Seminar zeigt Handlungsstrategien, um aus der Stressfalle auszusteigen und somit innere Ruhe und Zufriedenheit zurückzugewinnen. Es ist wichtig, zu erkennen, was Sie stresst, wie Sie mental und körperlich reagieren - und wie Sie stressabbauende Verhaltensweisen erlernen, um wieder ausgeglichener und glücklicher zu werden.

Dieser Kurs bietet Informationen zum Thema „Stress“, Reflexion Ihrer persönlichen Situation sowie Lösungsansätze und die Erstellung Ihres Anti-Stress-Programms.

#### Inhalte:

- Was ist Stress eigentlich?
- Wie entsteht Stress?
- die eigenen Stressfaktoren erkennen
- Stress und die eigene Einstellung
- Strategien für Stressbewältigung und -abbau
- Selbstmanagement zur Vermeidung von Stress
- Änderung der Stressreaktion
- Entspannungs- und Genussmöglichkeiten
- Erstellung eines persönlichen Anti-Stress-Handlungsplans

#### Ziele:

- die eigenen Stressfaktoren und -reaktionen erkennen
- die Facetten und Entstehung von Stress verstehen
- Stresssignale rechtzeitig erkennen und angemessen reagieren
- Stress gezielt vorbeugen
- Selbstmanagement als Stressprävention
- die richtige Balance im Arbeitsalltag finden
- Ihr persönliches Anti-Stress-Programm entwerfen

#### Methodik:

Interaktives und praxisorientiertes Online-Training, kollektive Fallberatung, Input, Diskussion und Erfahrungsaustausch.

#### Nummer

25023-007

#### Datum

08.08.2023

09.08.2023

#### Zeit

09:00 - 15:30 Uhr

#### Ort

Web-Seminar mit Zoom

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

Carina Lumme

Trainerin

Coach

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

260.00 €

#### Normaler Preis für Externe

315.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Pflegepunkte (RbP)

10.00

#### Ansprechpartner/in

Christine Taming

#### Unterrichtsstunden

16

#### Material

Seminarunterlagen sind im Preis enthalten.