

## **Workshop Stressbewältigung (Inhouse Schulung)**

in der heutigen schnelllebigen Welt sind viele Menschen mit verschiedenen Arten von Stress konfrontiert, sei es berufliche, persönlicher oder gesundheitlicher Natur. Daher ist es von großer Bedeutung, effektive Strategien zur Bewältigung von Stress zu entwickeln und umzusetzen.

Ziel des Workshops ist es, innovative Ansätze und Lösungen zur Stressbewältigung zu finden, zu fördern und alltagstauglich zu gestalten.

### **Inhalte:**

- Identifikation von Stressoren: Wie können wir die Ursachen von Stress besser verstehen und identifizieren? Welche Faktoren tragen zur Entstehung von Stress bei?
- Prävention: Wie können wir präventive Maßnahmen entwickeln, um Stresssituationen zu vermeiden oder auch abzuschwächen? Welche Strategien können eingesetzt werden, um ein gesundes Arbeits- und Lebensumfeld zu schaffen?
- Bewältigungsstrategien: Welche Techniken und Methoden können helfen, mit stressigen Situationen umzugehen? Wie können wir unsere Resilienz und psychische Widerstandsfähigkeit stärken?
- Unterstützungssysteme: Wie können wir effektive Unterstützungssysteme für uns in stressigen Situationen aufbauen? Welche Ressourcen stehen zur Verfügung, um Ihnen bei der Bewältigung von Stress zu helfen?

### **Zielgruppe:**

Dieser Workshop richtet sich an Leitungen und Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen, die ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung verbessern möchten.

**Zeit:** 8 UE mit Skript und Zertifikat

Selbstverständlich kann dieser Workshop an Ihre eigenen Wünsche angepasst werden oder online stattfinden.