Online - Seminar: Gestärkt dem Stress begegnen



TANJA ANTEKEUER-MAIWORM

Ihre Dozentin bei diesem Seminar

Details

Seminar	**Online - Seminar: Gestärkt dem Stress begegnen** - Selbstfürsorge in turbulenten Zeiten
ID	0001832
Termin	04.05.2023 - von 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Anmeldeschluss	04.05.2023 - 10:00 Uhr
Ort	Online-Seminare für Deutschland

Kurzbeschreibung

Oftmals fällt es schwer, nach Feierabend den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen. Dies kann durch die Arbeit im Homeoffice und durch äußere Stressfaktoren noch verstärkt werden.
Doch je besser man während der Arbeit dem Stress begegnet und je besser man nach der Arbeit abschalten kann, desto entspannter ist der Feierabend, desto erholsamer ist die Nacht und desto aktiver und motivierter gelingt der nächste Arbeitstag.
In diesem Online-Seminar geht es um den bewussten Umgang mit Stress, um persönliche Stressverstärker sowie um theoretische und praktische Tipps für die Entwicklung eines individuellen Leitfadens zur Stressreduktion.

Seminarinhalt

1: Abschalten: Bedeutung und Relevanz

- Auswirkungen von Stress
- Verhältnis von Leistung und Regeneration
- Relevanz für die psychische und physische Gesundheit

2: Stressverstärker und unsere Gedankenwelt

- Persönliche Stressverstärker erkennen
- Warum wir denken, wie wir denken
- Gedanken umlenken und das Gedankenkarussell stoppen

3: Abschalten und Erholen kann man lernen

- Feierabend machen, aber richtig:
    - Feierabendroutine, Feierabendrituale
    - Tipps für den Alltag
    - Erholungsstrategien
    - Schlafhygiene
- Erleben von praktischen Übungen

4: Entwicklung eines individuellen und persönlichen Leitfadens

Preis

395,00 Euro *(USt. befreit)* - Bedienstete der öffentlichen Verwaltung
590,00 Euro *(USt. befreit)* - Andere
250,00 Euro *(USt. befreit)* - Auszubildende