

## > Gestärkt dem Stress begegnen



**TANJA ANTEKEUER-MAIWORM**

Ihre Dozentin bei diesem Seminar

### Details

Seminar	<a href="#">Gestärkt dem Stress begegnen - Selbstfürsorge in turbulenten Zeiten</a>
ID	0002753
Termin	15.12.2027 - von 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Anmeldeschluss	15.12.2027 - 10:00 Uhr
Kategorie	<a href="#">Kommunikations- / Verhaltenstraining</a>

### 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**

**425,00 Euro** (*USt. befreit*) [Bedienstete der öffentlichen Verwaltung](#)

**590,00 Euro** (*USt. befreit*) [Andere](#)

**250,00 Euro** (*USt. befreit*) [Auszubildende](#)