

# Energiekick

## Stressmanagement für mehr Power

„Ich bin total im Stress!“ In der heutigen Arbeitswelt ist Stress für viele zur alltäglichen Herausforderung geworden. Die Forschung zeigt, wie schädlich inadäquater Umgang damit sein kann, sowohl für die körperliche Gesundheit als auch für das psychische Wohlbefinden.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Mitarbeitern wertvolle Werkzeuge an die Hand zu geben. Gemeinsam erforschen wir, wie sich individuelle Stresslevel auswirken und welche Faktoren belastend wirken. Die Teilnehmer lernen ganzheitliche Strategien kennen, um stressige Situationen besser zu bewältigen, ihre Resilienz zu stärken und erhalten praktische Impulse und Tools, die direkt in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Investieren Sie in das Wohlbefinden Ihres Teams und fördern Sie eine nachhaltige Unternehmenskultur des gesunden Umgangs mit Stress.

### Inhalte

- **Stress und seine Folgen**

Erkennen der Ursachen von Stress sowie der Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele

- **Analyse persönlicher Belastungsfaktoren**

Identifikation allgemeiner und individueller Stressfaktoren und innerer Antreiber

- **Entwicklung von Bewältigungsstrategien**

Erarbeiten ganzheitlicher Ansätze und Erlernen praktischer Möglichkeiten zur Stressbewältigung

- **Erkennen und Nutzen von Ressourcen**

Erkennen persönlicher Potenziale und deren nachhaltige Integration in den Arbeitsalltag

- **Aktivierung der persönlichen Kraftquelle**

geführte Phantasiereise zur mentalen Stärkung

### Seminarziele

- **Förderung des Bewusstseins** für allgemeine und persönliche Stressfaktoren im Berufsleben
- **Stärkung der Gesundheitskompetenz:** Erlernen praktischer Methoden zur Stressverarbeitung und Möglichkeiten der Integration in den Arbeitsalltag
- **langfristige Förderung der Produktivität und des Unternehmenserfolgs** durch die Steigerung der Gesundheit und Zufriedenheit Ihres Teams

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Mini-Workshop (4 Stunden)

Inhouse oder Online

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen Inhouse: ruhiger Raum, Flip-Chart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

