

Stress lass nach!

Mini-Workshop zur Stressprävention und Stressbewältigung

“Ich bin total im Stress!” Für die meisten Menschen ist Stress mittlerweile normal und gehört einfach dazu. Wie sehr Stress, aber vor allem der inadäquate Umgang damit, unseren Körper, aber auch unsere Psyche schädigt wird immer noch nicht ausreichend beachtet.

In diesem Workshop bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren eigenen Stresslevel zu erforschen und erhalten Strategien für einen ganzheitlichen Umgang mit belastenden Situationen und wirksame Impulse für stressige Zeiten.

Inhalte

- **Was ist eigentlich Stress?**
Definition, Evolutions-Biologie und Diagnose
- **Analyse persönlicher Belastungsfaktoren**
Stressoren und innere Antreiber
- **Erarbeiten persönlicher Bewältigungs-Strategien**
auf der Ebene von Körper, Geist, Seele
- **Mit dem Ressourcen-Rad**
Potentiale erkennen und nachhaltig in den Alltag integrieren
- **Phantasiereise**
zur persönlichen Kraftquelle

Seminarziel

- Mitarbeiter, die bewusst und achtsam um ihren Gesundheitszustand bemüht sind,
- Methoden zur Stressreduktion kennen,
- ihre persönlichen Ressourcen und Potentiale nutzen und im (Arbeits-) Alltag umsetzen können.
- Prävention psychischer und physischer Erkrankungen

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

Halb-Tages-Seminar (4 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

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

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

