

So könnte Ihr Angebot aussehen

Thema

Umgang mit Stress

Ziele Stressauslösende Situationen erkennen und neu bewerten
Strategien zur Verhinderung und Abbau von Stress entwickeln und testen
Gelassener und trotzdem produktiv sein

Inhalt Woran erkenne ich Stress bei mir?
Welches sind die wichtigsten, persönlichen Stressursachen?
Drei zentrale Strategien im Umgang mit Stress:
1. Belastungen abbauen
2. Stressneigung verändern und Ressourcen aufbauen
3. Symptome mildern (Entspannung und Achtsamkeit)
Eigene und fremde Erwartungen klären und abgrenzen.

Ihr Nutzen Sie erkennen die persönlichen, stressauslösenden Situationen
Sie erproben Strategien, um Stress zu verhindern und besser und
gelassener mit Belastungen umzugehen
Sie nutzen Ihre Energien sinnvolle und bewusster
Sie werden für ihr Umfeld eine angenehmere Person

Zielgruppe Menschen, welche sehr viel geben und von sich selbst viel fordern

Teilnehmende 9-15 Teilnehmende

Dauer 2 x 1 Tage Intensiv-Training / oder eine verkürzte Version von 1 Tag

Budget Pro Trainingstag Fr. 2900.--; inkl. Vorbereitung, Dokumentation, Trainings-
Material, zuzüglich Fahrspesen

Unterlagen Seminar-Dokumentation, Literatur-Liste

Methodik Kurz-Vorträge, Einzel- und Gruppenarbeiten, Fallarbeit, Entspannung

Hilfsmittel Flip-Chart, Hellraumprojektor, Pinwand

Vorbereitung Fragebogen zur Selbstanalyse

Transfer Gemeinsame Vereinbarungen und persönliches Lernprotokoll

Ihre Bedürfnisse