

# ) Seminar )

## Stressmanagement: Wie manage ich Stress

Stress ist einer der wichtigsten Faktoren, welcher über die Zufriedenheit, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit eines Menschen entscheidet. Der heutzutage vorherrschende Leistungsdruck lässt uns leider keine andere Wahl - oder doch? Dauerhafter Stress und Überforderung sind eine konkrete Bedrohung, die uns das Leben kosten könnte. Unser Seminar für Stressmanagement wirkt dank der zertifizierten PrimeState-Methode direkt, erstickt Stress im Keim und löst bestehende Stressoren behutsam auf.

### Seminar-Inhalt

#### Was Stress eigentlich ist

- Definition von Stress
- Wie Stress entstehen kann
- Das Monster Burnout: Überlebensmodus
- Wann ist der Stress besiegt? Geht das überhaupt?

#### Gelassenheit: Guter Stress, schlechter Stress, selbstgemacht?

- Die Stresstypen: Eustress vs. Distress
- Stress-Signale: Wie sich macht Stress individuell bemerkbar macht
- State of Zen: Warum Mönche nie einen Burnout haben

#### Stress verstehen - sich selbst kennen lernen

- Ursprünge: Stress und die Hormone
- Stress ist schädlich: Stress-Symptome
- Kosten von Stress: die zahlreichen negativen Folgen

#### Techniken und Methoden: Persönliches Stressmanagement

- Kommunikation mit uns selbst
- Achtsamkeit, Präsenz und Meditation zum managen von Stress
- Künstlichen Stress erschaffen: Übungen

#### Souverän Stress managen: Stresskompetenzen entwickeln

- Effektiver Stressabbau und Burnout-Prävention
- Kommunizieren mit unserer Umwelt
- Direkter und indirekter Einfluss
- Stress-Simulation: Die eigenen Kapazitäten erweitern
- Kommunikationsübungen zur Stressvermeidung
- Less Stress: Maßnahmen zur Stressprävention

#### Work Life Balance - Schwarz und Weiss existiert?

- Balance erreichen mit der PrimeState-Methode

### Zielgruppe

Jeder auf der Suche nach dem richtigen Umgang mit Stress

### Voraussetzungen für Seminar-Teilnahme

keine

### Seminar-Dauer

1 Tag

### Vorteile einer Seminar-Teilnahme

- Sie lernen, Stress zu managen und bleiben langfristig körperlich sowie geistig leistungsfähig
- Stressfreie Menschen sind angenehmer im Umgang
- Stressfreie Menschen sind leistungsfähiger
- Stressfreie Menschen sind glücklicher
- Unsere Kurs-Unterlagen sind immer auf dem aktuellsten Stand

### Seminar-Preis

790 EUR pro Person

(inkl. Unterlagen u. Tagesverpflegung zzgl. MwSt.)

### Seminar-Termine

5.9.2017, 19.12.2017

### Inhouse-Kurse

Alle unsere Seminare können wir Ihnen auch für eine Durchführung in Ihrem Hause mit einer speziellen Kalkulation für Exklusiv-Seminare anbieten. Hierbei können die Inhalte aller unserer Seminare beliebig für Ihr individuelles Training zu einem Wunschseminar zusammengestellt werden.