Energie und Balance im Unternehmensalltag.

Lernen Sie durch Stressabbau am Arbeitsplatz und Stressbewältigungstraining Ihre Gesundheit und Motivation zu bewahren.

Seminar | Präsenz | Zurzeit keine Termine | 16 Unterrichtseinheiten | Teilnahmebescheinigung

Seminarnummer: 40311

Stand: 28.11.2026. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter https://akademie.tuv.com/s/40311

Aufgaben werden immer komplexer, die Kommunikation immer schneller. Die Grundbedürfnisse des Menschen stimmen aber selten mit diesen Anforderungen überein. Wie lässt sich die permanente Anspannung positiv verarbeiten? Dieses Seminar vermittelt wirksame Techniken für Stressabbau, Selbstorganisation und mehr Motivation und Identifikation.

Nutzen

- Sie lernen Techniken kennen, mit denen Sie Ihren Umgang mit persönlicher Anstrengung und Stress-Situationen dauerhaft optimieren.
- Sie erkennen individuelle Möglichkeiten sich zu entlasten und können diese aktiv für sich nutzen.
- Sie wissen Arbeitsmotivation und Identifikation mit Ihrem Aufgabenbereich zu steigern.

Zielgruppe

Dieses Seminar unterstützt alle Personen, die einen gelasseneren und ausgeglicheneren Umgang mit den Ansprüchen und Anforderungen des (Arbeits-)Lebens anstreben.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.

Inhalte

- Aktueller Stand, Hintergrund, Ziel und Nutzen der ressourcenorientierten Positiven Psychologie
- Bedeutung der betrieblichen Positivität für Unternehmen und Beschäftigte
- Grundbedürfnisse des Menschen
- PERMA-Ansatz von Seligman
- Selbstwahrnehmung, Zeitmanagement und Zielsetzung
- Umgang mit Anstrengung, Belastungen und Stress sowie Handlungsmöglichkeiten im Alltag
- Soziale Interaktion und Entlastungsmöglichkeiten im Kollegenkreis
- Steigerung der Motivation durch Eigeninitiative und Selbstbestimmtheit

Terminübersicht und Buchung

Buchen Sie Ihren Wunschtermin jetzt direkt online unter
https://akademie.tuv.com/s/40311 und profitieren Sie von diesen Vorteilen:

Schneller Buchungsvorgang
Persönliches Kundenkonto
Gleichzeitige Buchung für mehrere Teilnehmer:innen

Alternativ können Sie das Bestellformular verwenden, um via Fax oder E-Mail zu bestellen.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.