

# Erfolgreiches Stressmanagement.

## Erfolgreiches Stressmanagement.

---

 Seminar

 2 Termine verfügbar

 Teilnahmebescheinigung

 Präsenz

 16 Unterrichtseinheiten

 Online durchführbar

---

Seminarnummer: 40312

Stand: 08.05.2024. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter <https://akademie.tuv.com/s/40312>

Stehen Sie dauernd unter Hochspannung und haben dabei das Gefühl, allen Anforderungen nur hinterherzulaufen? Lernen Sie in diesem Seminar mit Stress produktiv umzugehen. Sie erkennen Stressfaktoren frühzeitig und können angemessen darauf reagieren. Sie erhalten Ihre Gesundheit und erfüllen Ihre Aufgaben mit Motivation und Leistungsbereitschaft.

## Nutzen

- Sie lernen, Stressoren zu identifizieren und rechtzeitig gegenzusteuern.
- Sie können eigene Ressourcen zur Stressbewältigung erkennen und nutzen.
- Sie kennen Methoden zur Bewältigung akuter Stressreaktionen.
- Sie kennen mittel- und langfristige Methoden und Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung.
- Sie erarbeiten sich Ihr individuelles Stressmanagement-Programm.

## Zielgruppe

Dieses Seminar hilft Mitarbeitern und Führungskräften, Stress am Arbeitsplatz erfolgreich zu bewältigen und mit Stress langfristig präventiv und produktiv umzugehen.

## Inhalte des Seminars

- Woran erkenne ich schädigende Verhaltensmuster?
- Warum wird der eine unter ähnlichen Arbeitsbedingungen krank und der andere nicht?
- Wie entsteht und erhält sich Gesundheit?
- Wie vereinbare ich professionelle Distanz mit hoher Leistungsmotivation?

- Wie gestalte ich mein persönliches Gesundheitskonzept nachhaltig?
- Wie lässt sich ein gesunder Arbeitsstil in den Arbeitskontext integrieren?
- Welche kognitiven, mentalen und physischen Stressbewältigungsmethoden passen zur Person und zur Unternehmenskultur?

## Terminübersicht und Buchung

Buchen Sie Ihren Wunschtermin jetzt direkt online unter <https://akademie.tuv.com/s/40312> 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.