Erfolgreiches Stressmanagement.

Erfolgreiches Stressmanagement.

Seminar | 4 Termine verfügbar | Teilnahmebescheinigung

Präsenz | 16 Unterrichtseinheiten | Online durchführbar

Seminarnummer: 40312

Stand: 29.03.2024. 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?

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

- 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.

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