ARS Akademie

WISSEN MACHT ERFOLG

Stress- und Erholungsmanagement

Stress erkennen, verstehen & erfolgreich bewältigen

Kursinfos

Jetzt online buchen!

Seminar-ID: **332129**

Veranstaltungsformat: **Seminar**

Das nehmen Sie mit

Die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt sind komplexer und dadurch belastender als je zuvor. Gerade in solchen Zeiten ist ein guter Umgang mit Stress eine wichtige Vorrausetzung.
Aber was ist Stress genau? Welche Anzeichen gibt es dabei zu erkennen? Welche Tricks und Tipps gibt es, um dem belastenden Stress entgegenzuwirken?
Durch diese Themen und mehr führt Sie unsere Expertin in Klinischer- und Gesundheitspsychologie.

Ihr Programm im Überblick

- Stress verstehen - Ursachen, Wirkungen und Folgen erkennen
  - Stress, was ist das genau?
  - Zwischen akutem Stress und Daueranspannung: Wofür ist er hilfreich, wo aber schädlich?
  - Zusammenspiel von geistigen und körperlichen Stressreaktionen
- Analyse des eigenen Stresserlebens und Stressverhaltens
  - Wie merke ich, dass ich in Stress gerate?
  - Was sind meine größten Stressoren bzw. alltäglichen Belastungen?
- Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten: Kennenlernen von praktischen Techniken und Methoden der Stressbewältigung
  - Flexibel bleiben: Modell der Stressbewältigung auf mehreren Ebenen
  - Ressourcenmanagement – was füllt und was leert mein Energiefass?
  - Stressoren beeinflussen, Verhaltensänderung ermöglichen: Raus aus der Opferrolle – rein in die Selbstverantwortung
  - Die Macht der Gedanken: Inneren Antreibern auf die Spur kommen und gesunde Selbstbehauptung stärken (eigenen Einflussbereich erkennen, Gedankenstopp und Perspektivenwechsel, um wieder handlungsfähig zu werden, „Nein“ sagen mit gutem Gewissen, Selbstregulationstechniken und Emotionsmanagement)
  - Regeneratives Stressmanagement: Vermittlung und Anwendung ausgewählter Erholungs- und Entspannungstechniken (Atemtechniken, Methoden der Achtsamkeit Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Kurzmeditationen, Genusstraining)

Interessant für

- Alle, die etwas für Ihre persönliche Lebensqualität tun wollen.
- Alle, die nicht ständig mehr, sondern das für sie Richtige erreichen wollen.

Referent*in

Mag. Olivia Rathammer

Psychologin, Coach, Organisationsentwicklerin und Supervisorin

Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
16.07.2024	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 600,-
01.10.2024	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 600,-

Beratung & Buchung

ARS Bildungsberatung

+43 1 713 80 24-71 bildungsmanagement@ars.at