



Mein persönliches Stressmanagement

(Nr. W-ON2)

KURZBESCHREIBUNG:

Der Workshop zur Stressprävention zielt darauf ab, das Wissen der Teilnehmer um die eigenen Möglichkeiten zur Stressbewältigung zu erweitern und so schädlichen Stress zu vermeiden. Sie lernen handlungskompetenter mit sich umzugehen.

ZIELGRUPPE:

Für ALLE Personen, die sich mit dem persönlichen Stress konstruktiv auseinandersetzen möchten.

ZIELE:

Sie...

- entwickeln ein Bewusstsein für das eigene Stresserleben
- lernen ihre persönlichen Stresssignale frühzeitig zu erkennen
- entwickeln erste Handlungsoptionen zur Stressbewältigung
- bauen eine höhere Stresskompetenz für die Zukunft auf

IHR NUTZEN:

Der Workshop hilft Ihnen dabei, durch einen intensiven Prozess einzeln oder in der Gruppe eine individuelle Stressbewältigungskompetenz zu erlangen. Im Einzelnen bedeutet dies:

- Ungünstige Stressverhalten zu bestimmen
- Für stressverstärkende Mechanismen sensibler werden
- Vermeidbare Stressoren im Arbeitsumfeld und Privatleben frühzeitig zu reduzieren oder gar zu eliminieren
- Eigene Ressourcen im Umgang mit Stress erkennen und gezielt zu mobilisieren
- Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Stressbewältigung besser zu erkennen
- Zu lernen, eine gesunde Balance zwischen Leistung und Lebensqualität zu bewahren
- Stress langfristig zu bekämpfen
- Lebensfreude und Genussfähigkeit zu erhalten bzw. zu steigern



Mein persönliches Stressmanagement

(Nr. W-ON2)

DIE INHALTE:

Modul 1: (2 x 90 min)

Einstieg in das Thema Stress: Stress verstehen Stresssignale erkennen
Der eigenen Stresswahrnehmung auf der Spur
Vorgehen bei der Stressanalyse
Berufliche und private Stressfaktoren ermitteln
Stressfaktoren verstehen und analysieren

Modul 2: (2 x 90 min)

Stressmuster ermitteln und analysieren
strategische Ansatzpunkte der Stressbewältigungsstrategien erlernen
kurzfristige Stressbewältigungsstrategien erlernen

Modul 3: (2x 90 min)

Langfristige Bewältigungsstrategien erlernen:

- Stressorenbezogene Strategien
- Kognitive Bewältigungsstrategien
- Soziale Unterstützung/Netzwerk
- Problembezogene Bewältigungsstrategien
- Genussbezogene Strategien
- Körperbezogene Strategien

Modul 4:

Transfersicherung, Aktionsplanung der eigenen langfristigen und kurzfristigen
Stressbewältigungsstrategien – ausprobieren

Modul 5: (90 min)

Feedback, Rückmeldung Transfersicherung und Aktionsplanung

Modul 6:

Trainer/in steht Ihnen für individuelle Coachingtermine zur Verfügung.
Optional buchbar mit dem Buchungsformular (PDF-WorkshopBeschreibung).

METHODEN:

- Impulsreferate: Präsentation praxisnaher und relevanter Inhalte
- Praktische virtuelle Übungen: Aktive Mitarbeit der Teilnehmer
- Gruppenarbeit und Einzelübungen:
 - Erarbeiten und Vertiefen der Inhalte
 - Intensiver Online Meinungs- und Erfahrungsaustausch

PREIS:

Im Preis von 820,00 € sind inklusive Teilnehmerzertifikat, Ihr persönliches Stressprofil, Unterlagen und gestz. MwSt.

Gerne können Sie mit uns auch über Teil-/Ratenzahlungen sprechen, bitte melden Sie sich vor Ihrer Buchung bei uns.



Mein persönliches Stressmanagement

(Nr. W-ON2)

WISSENWERTES:

Termine & Dauer :

Modul 1: 15. März 2022 09:00-10:30 Uhr und 11:00-12:30 Uhr

Modul 2: 17. März 2022 09:00-10:30 Uhr und 11:00-12:30 Uhr

Modul 3: 21. März 2022 11:00-12:30 Uhr und 14:00-15:30 Uhr

Modul 4: 22. – 30. März 2022 eigene Zeiteinteilung

Modul 5: 31. März 2022 11:00-12:30 Uhr

Das Modul 6 (Coaching) 2 x 60 min. aus dem Workshop ist gesondert zu vereinbaren. Das Vorgespräch zum Coaching ist kostenfrei und unverbindlich.

Teilnehmerzahl:

mind. 4 - max. 10 Personen

Technik für den Online-Workshop:

Wir arbeiten in den Modulen mit Zoom, deshalb bringen Sie bitte unbedingt Ihr Headset/Mikrofon und eine Kamera mit. Beides stöpseln Sie ein, bevor Sie den virtuellen Arbeitsraum betreten. So wird die Technik erkannt und wir können sofort loslegen.

Aus unserer Erfahrung hat es sich bestens bewährt, wenn Sie mit einem Laptop/PC/MAC an dieser Veranstaltung teilnehmen. Dazu empfehlen wir Chrome oder Firefox als Browser zu verwenden.

Übrigens:

Die integrierte Kamera im Laptop wird automatisch erkannt.

Wir ermöglichen vor Beginn des ersten Moduls auch einen Technik-Check.



Mein persönliches Stressmanagement

(Nr. W-ON2)

Seminaranmeldung

an E-Mail: info@i-vp.de
senden

Vorname *

Name*

Firma

Position / Abteilung

Straße *

PLZ*

Ort*

E-Mail*

Mobil-Nr.:*

Abweichende Rechnungsadresse

Ihre Mitteilung

***Pflichtfelder**

Modul 6 – Online Coaching

Ich wünsche die Durchführung des Online-Coaching von 2 Einheiten mit je 60 Minuten. Der Preis beträgt pro 60 Minuten 174,00 € inkl. MwSt.

Ich akzeptiere die AGBs der Fa. I-VP GmbH

Die AGBs stehen zum Download bereit unter: <http://www.i-vp.de/AGB.html>

Bei mehr als 4 Teilnehmern einer Firma bieten wir dieses und weitere Seminare auch als Inhouse-Seminar an! Infos unter: 07961/959 94 60

Datum

Ort

Unterschrift

Die Datenschutzerklärung stellen wir Ihnen unter <https://www.i-vp.de/Datenschutz.html> zur Verfügung.