FÜHRUNG & SOZIALE KOMPETENZEN

Souverän unter Druck – Stress verstehen und meistern

Stress verstehen, persönliche Muster erkennen und handlungsfähig bleiben.

2 Tage (Reduzierung auf 1 Tag möglich) Führungskräfte

> *Viele Mitarbeitende fühlen sich im Berufsalltag zunehmend unter Druck. Dauerhafte Anspannung und Erschöpfung nehmen zu. Orientierung und Strategien im Umgang mit Stress sind entscheidend.*

DIE HERAUSFORDERUNG

Viele Mitarbeitende fühlen sich im Berufsalltag zunehmend unter Druck: Dauerhafte Anspannung, Gereiztheit, schnelle Erschöpfung und das Gefühl, nur noch zu funktionieren, nehmen zu. Gleichzeitig steigen Anforderungen im Job und Alltag kontinuierlich.

IHR GEWINN

> Sie verstehen, wie Stress entsteht, lernen eigene Stressauslöser frühzeitig zu erkennen, verbessern Ihre Kompetenz im Umgang mit herausfordernden Situationen und stärken Ihre mentale Widerstandskraft (Resilienz).

SEMINARINHALTE

- Was ist Stress – und wie wirkt er auf Körper und Geist?
- Eigene Stressmuster und Auslöser erkennen
- Soforthilfe-Techniken für akute Stresssituationen
- Langfristige Strategien zur Stressreduktion
- Entspannungstechniken für den Alltag
- Aufbau von Resilienz und mentaler Stärke
- Persönlicher Anti-Stress-Plan

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeitenden, unabhängig von Tätigkeiten, Laufbahnen und Funktionen

Primus Coaching
Dr. Sascha Opielka
Westerwaldstr. 35
52249 Eschweiler

+49 2403 9511645
+49 (0)152 34664768

www.primus-coaching.de
info@primus-coaching.de