

**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