

# Gesund und stressfrei arbeiten



Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, Leistungsdruck – Unsere Arbeitswelt wird immer turbulenter und für viele gehören ein voller Terminkalender, lange ToDo-Listen und ein ständig klingelndes Telefon zum Alltag. Umso wichtiger ist es, seine eigenen Ressourcen zu finden, die persönliche Widerstandskraft und Selbstwirksamkeit zu sichern und diese in den Alltag zu integrieren.

In unserem Seminar setzen Sie sich mit Ihren persönlichen Stressmustern auseinander, erfahren, wie Sie zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit finden und wie Sie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden auch unter hohen Anforderungen stärken können. Um am Ende der Veranstaltung Selbstverantwortung im Umgang mit belastenden Arbeitssituationen übernehmen zu können, erwartet Sie ein aktivierender Methodenmix bestehend aus Inputphasen, Gruppenaktivitäten und Einzelreflexionen.

## Das erwartet Sie:

- ✓ Bestandsaufnahme – Mein Lebensrad
- ✓ Phänomen Stress – in Theorie und Praxis (Stressentstehung, Stressursache, Stresssymptome)
- ✓ Was stresst, was hält gesund? – Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz
- ✓ Die persönlichen inneren Antreiber als Stressverstärker
- ✓ Glaubenssätze und ihre Wirkung
- ✓ Die drei Säulen der persönlichen Stresskompetenz
- ✓ Die eigene Balance finden (Schlaf, Pausen, Erholung)
- ✓ Kreative Methoden und Techniken zum Stressabbau
- ✓ Akute Stressbewältigung (Die 4-A Methode und Abkühltechniken)
- ✓ Erfolgreiche Integration in den beruflichen und persönlichen Alltag

Anmeldungen  
sind jederzeit  
möglich.

## Die Veranstaltung im Überblick:



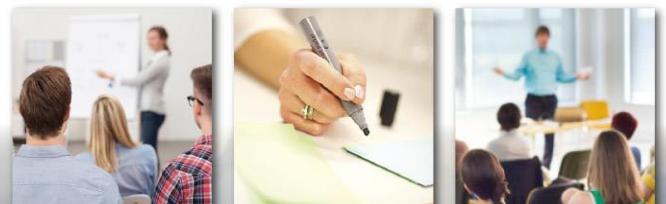
Die Semindauer beträgt 2 Tage.



Katja Elbe,  
bestexperts



Fach- und Führungskräfte



WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE ANMELDUNG!  
PERSONALENTWICKLUNG@MERKUR-CASINO.DE