

Seminar | Training:

Vom Stress zur Vitalität

Kurzbeschreibung:

Stress ist eine natürliche Reaktion des Menschen auf Belastungen von innen und außen. Seine Auswirkungen sind symptomatisch auf den ganzen Menschen bezogen: Von Rückenproblemen über Konzentrationsschwierigkeiten bis zu depressiven Anwandlungen. Ganzheitliche Stressbewältigung zu lernen und Techniken zu trainieren, die eine lebenslange Vitalität ermöglichen, ist das Ziel dieses Seminars.

Dabei werden sowohl psychische Ursachen der Stressreaktion als auch körperliche Voraussetzungen für ein erfolgreiches Stressmanagement in den Blick genommen und nachvollziehbare Übungen und alltagstaugliche Quickfixes vermittelt.

Inhalte:

- Stresssymptome
- Persönliches Vitalitäts- und Stressprofil
- Dein Anti-Stresspaket schnüren
- Identifikation der Stressoren
- Die natürliche Stressreaktion
- Toxischer vs. positiver Stress
- Persönlichkeitstypen und Stress
- Entwicklung präventiver Gewohnheiten

Zielgruppe:

Führungskräfte | Anleiter | Betroffene und Gefährdete

Umfang:

8 Stunden

TeilnehmerInnenzahl:

Max. 15 TeilnehmerInnen

Besonderheiten | Hinweise: