

Referent

Stressmanagement

Stressmanagement - Schlagen Sie dem Burn Out ein Schnippchen



Programm-Idee

Das Seminar umfasst - neben einem Überblick über die Stressmechanismen - die Ebenen der Stressreaktion, der Stressanalyse, verschiedene Methoden der Stressbewältigung in der Praxis sowie einen Leitfaden zur Erstellung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms.

Paket-Nummer: 0030372

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	👤	5 - 15 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	1 Tag
Mögliche Sprachen:	🌐	deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 2.000,00 € pauschal

Referent

Stressmanagement

Stressmanagement - Schlagen Sie dem Burn Out ein Schnippchen

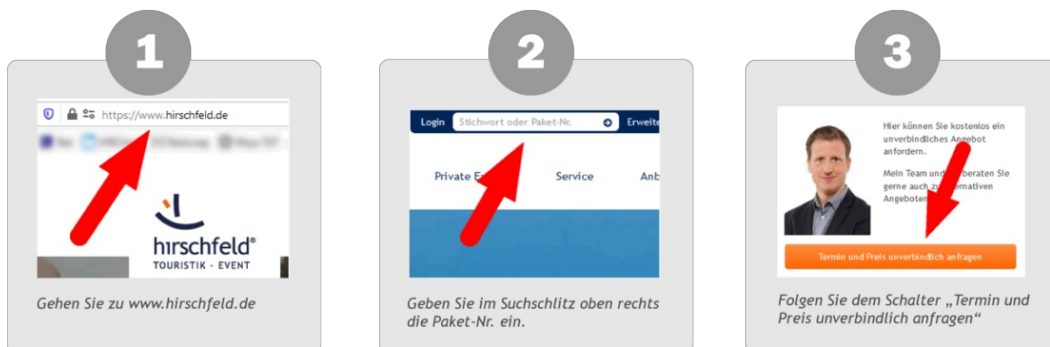
Beschreibung

Einleitung

- Das Phänomen Stress
- Der Stressbegriff
- Stressoren
- Der biologische Sinn des Stressmechanismus
- Wer empfindet Stress?
- Die Ebenen der Stressreaktion
- Die kognitive, die emotionale, die vegetativ-hormonelle und muskuläre Ebene
- Stressanalyse
- Grundlagen der Stressbewältigung
- Grundsätzliche Strategien der Stressbewältigung
- Die drei Ansatzpunkte der Stressbewältigung
- Methoden zur kurzfristigen Stressbewältigung
- Ablenkung
- Gedanken-Stop
- Positives Selbstgespräch
- Dampf ablassen
- Methoden zur langfristigen Stressbewältigung
- 4 Schritte zur Einstellungs- und Verhaltensänderung
- Zeitmanagement
- Schaffen von Zufriedenheitserlebnissen
- Pflege sozialer Kontakte
- Entspannung
- Ernährung und Sport
- Erarbeitung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0030372



The diagram illustrates a three-step process for requesting a program idea. Step 1 shows a browser window with the URL <https://www.hirschfeld.de> and a red arrow pointing to the address bar. Step 2 shows a login form with a red arrow pointing to the search field labeled 'Suchwort oder Paket-Nr.'. Step 3 shows a confirmation screen with a red arrow pointing to an orange button labeled 'Termin und Preis unverbindlich anfragen'.

- 1**
Gehen Sie zu www.hirschfeld.de
- 2**
Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.
- 3**
Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“