

## Keep cool! Stressmanagementtraining



28. November 2019, 09:00 - 16:30 Uhr



Haus der Chemie, 30880 Laatzen



Personaler, Führungskräfte, Meister  
Schichtleiter, Ausbilder



maximal 12 Teilnehmer



525,00 Euro zzgl. MwSt.



Anmeldung bis 4 Wochen vor Beginn  
unter [www.questwaerts.de](http://www.questwaerts.de)



Jolanta Zschorlich, Fon 0511 98490-25  
[zschorlich@questwaerts.de](mailto:zschorlich@questwaerts.de)



Sie können dieses Seminar auch  
Inhouse buchen

### Inhalt

Stress im Job ist ein weit verbreitetes Phänomen unserer Zeit. Und so wird Stress von der Weltgesundheitsorganisation WHO auch als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts bezeichnet! Diese Entwicklung hat gewaltige Auswirkungen ebenso auf den einzelnen Menschen wie auch auf das gesamte Unternehmen, da die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter der Schlüssel zum Unternehmenserfolg ist. Im Stressmanagementtraining „Keep cool“ wird der Fokus auf die Auseinandersetzung mit der eigenen Person im Umfeld von Beruf und Privatleben gelegt. Nach einer begrifflichen Annäherung identifizieren wir Stressmuster und erstellen eine individuelle Stressanalyse. Wir beschäftigen uns mit Methoden zum kurzfristigen Distressabbau und praxisnaher Stressprävention.

### Nutzen

- Auseinandersetzung mit sich selbst und der individuellen persönlichen Stressanfälligkeit
- Reflektion des eigenen Rollenverhaltens und persönlicher Bewertungsmuster
- Analyse des eigenen Stressprofils und persönlicher Muster im Umgang mit den Anforderungen beruflicher und privater Rollen
- Sie entwickelt, eine erhöhte Achtsamkeit sich selbst und Ihrem Körper sowie den Dingen des täglichen Lebens gegenüber
- Sie lernen praxisnahe Methoden zum Stressabbau und zur Stressprävention kennen
- Sie erarbeiten sich eigene (Lösungs-)Wege im Umgang mit „hausgemachtem“ Stress

