



B 12

Stressmanagement nach Kaluza

Stressmanagement am Arbeitsplatz: Entwickle deine Stressresistenz

Stress am Arbeitsplatz kann zu Burnout, Erschöpfung und körperlichen Beschwerden führen.

Das zweitägige Seminar wird als Training nach Kaluza durchgeführt und vermittelt Ihnen ein tiefes Verständnis Ihrer eigenen Stressreaktionen und wie Sie sie regulieren können. In kleinen Gruppen werden Sie die Stressampel kennenlernen und persönliche Stressverstärker identifizieren. Außerdem lernen Sie, Ihre Stressreaktionen besser zu verstehen, zu regulieren und in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

Durch praktische Übungen und Reflexionen werden Sie lernen, wie Sie Ihre eigene Stressresistenz stärken und wie Sie sich selbst und Ihre Arbeit umfassend besser bewältigen können. Das Training unterstützt Sie außerdem dabei, gesunde Stressmanagement-Gewohnheiten zu entwickeln.

Inhalte:

- effektive Techniken und Strategien zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz.
- individuelle Stressoren erkennen und proaktiv vermeiden
- mit Stresssituationen besser umgehen
- Resilienz steigern

Zielgruppe:

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die ihr Stressmanagement verbessern und ein gesünderes Arbeitsumfeld schaffen möchten.

Termin:

Dienstag, 21.11.2023, 8.30 Uhr –
Mittwoch, 22.11.2023, 15.30 Uhr

Anmeldung bis 07.11.2023

Kursgebühr:

549,- € (inkl. Mittagessen)

630,- € (inkl. Übernachtung/Verpflegung)

Leitung:

Anke Wagner, Psychologin M.Sc. mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, Personalpsychologie.

Hospiz-Akademie Bamberg gGmbH

Lobenhofferstraße 10 · 96049 Bamberg

Tel. +49 (0)951 9550722

Fax +49 (0)951 9550725

E-Mail: kontakt@hospiz-akademie.de

www.hospiz-akademie.de

