

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

PRAXISTIPPS GESUNDHEIT:

Stressmanagement

Zielgruppe

alle Mitarbeitende

Einführung

Schon wieder gestresst? Alles wächst Ihnen über den Kopf? Das muss nicht so sein. Es gibt vielfach erprobte und wirksame Techniken zur Stressbewältigung. Unsere Praxistipps zum Thema Stressmanagement konzentrieren sich auf schnell erlernbare und sofort einsetzbare Methoden. Berücksichtigt werden zwei zentrale Ansatzpunkte zur Stressreduktion: die Kontrolle der akuten Stresssituation und die Prävention von Stresssituationen. Mit den vorgestellten Methoden haben Sie eine Auswahl an Werkzeugen an der Hand, die Ihnen helfen, Ihre persönlichen Stressfaktoren zuverlässig in den Griff zu bekommen.

PRAXISTIPPS GESUNDHEIT ist eine Seminarreihe, mit der wir Ihnen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen schnell anwendbare Tools, Methoden, Tipps und Tricks vorstellen. Die Kurzseminare sollen Sie auch unterstützen, aus dem Methodenkoffer die für Sie und Ihre individuelle Lebens- und Arbeitssituation die richtige Herangehensweise auszuwählen.

Ziel

- Sie kennen Tools und Methoden zur Stressreduktion.
- Sie kennen Ihre persönlichen Stressfaktoren.
- Sie erkennen frühzeitig, wann und wie Sie gegensteuern müssen.
- Sie wissen, wie Sie Ihren persönlichen Stressauslösern vorbeugen können.

Programm

Wie komme ich schnell aus der akuten Stresssituation? Praxisübungen zur Stressreduktion

- Die mentale Pause: Stressspirale unterbrechen
- Schnelle Entspannungstechniken, Augenentspannung, wirkungsvolle Bewegungsübungen
- Atmen nicht vergessen!
- Im Hier und Jetzt bleiben: Situation analysieren und (neu) priorisieren

Wie vermeide ich Stresssituationen im Alltag?

- Stressbelastungen und Ressourcen zur Bewältigung kennen
- Arbeitspläne, Tagesstruktur, Biorhythmus und Störfaktoren
- Der Notfallplan: Mit Störungen umgehen

Seminarnummer:

Q3.2.1.1

Methode:

Vermittlung von Erkenntnissen und Wissen, praktische Tipps

Referent*in:

Sylvia Reige,
MSP Trainer 2000

Termin:

20.07.2021

Zeit:

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:

Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings.

Anmeldeschluss:

05.07.2021

Gebühr:

zentral finanziert