

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	Führungs-kompetenz 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



FASZINATION STRESS – OHNE STRESS GEHT GAR NICHTS

Stressreaktionen kennen und Handlungsstrategien entwickeln

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Was wäre, wenn wir keinen Stress mehr hätten; keine Aufgaben, keine Herausforderungen und keine Ziele mehr? Wäre das auf Dauer nicht langweilig?

Um motiviert, handlungs- und leistungsfähig, konzentriert und fokussiert zu sein, benötigt der Mensch ganz bestimmte Hormone. Diese werden nur zur Verfügung gestellt, wenn wir einer Stresssituation ausgesetzt sind. Daher kann Stress durchaus etwas sehr Positives sein. Die eigentliche Herausforderung ist nicht Stress zu vermeiden, sondern eine effektive und langfristige Stressbewältigung.

Ziel

- Sie verstehen den Ursprung von Stress und dessen Entstehung.
- Sie lernen die verschiedenen Phasen von Stressreaktionen kennen.
- Sie kennen individuelle Handlungsstrategien im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich.
- Sie können mit Hilfe Ihrer eigenen Ressourcen Stressreaktionen mit erlernten Methoden bewältigen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm

- Definition von Stress und seine körperlichen als auch psychischen Auswirkungen
- Ernährung und Stress
- Resilienz
- Achtsamkeit
- Praktische Übungen
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag
- Praktische Anwendung einfacher Übungen

Seminarnummer:
Q4.2.3.1

Methode:
Theoretischer Input, praktische Übungen

Referent*in:
Jürgen Seckler
Trainer, Coach

Termin:
28.11.2023 und
29.11.2023

Zeit:
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
24.10.2023

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

