

## Selbst- und Stressmanagement

Dieses Seminar wird Ihren Führungskräften und Mitarbeitenden helfen, die vielschichtigen Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt effektiver zu managen, um sich gezielter auf ungewohnte Situationen vorzubereiten.

Zudem werden sie darin unterstützt, Prioritäten zu setzen und einen Ausgleich zu schaffen, um die Life-Work-Balance zu verbessern. Dabei haben Sie die Möglichkeit, Ihren eigenen Umgang mit Stress zu reflektieren.

Dieser Prozess umfasst die Analyse von Ressourcen und Zeitfallen bis hin zur aktiven Planung und Umsetzung von Verhaltensänderungen.

### Nutzen

- Verbesserte Arbeitsorganisation
- Prioritätenmanagement - "don't work hard - work smart"
- Effizienteres Erledigen Ihrer Tagesarbeit

## Resilienztraining

Stressregulation gilt in Zeiten von "smart phone" und co. als Überlebensstrategie für die berufliche und persönliche Zufriedenheit. Sie garantiert Ihnen, dass Ihre Mitarbeitenden ihr Leistungspotential optimal ausschöpfen können.

WorkingWell bietet Führungskräften und Mitarbeitenden die Möglichkeit, Strategien im Umgang mit Belastungssituationen zu erlernen.

### Module

- Erhöhung der Work-Life-Balance
- Kennenlernen und Umgang mit persönlichen Stressoren
- Bewusstwerden von stresserzeugenden Einstellungen und Verhaltensmustern
- Erlernen von aktiven und situationsgerechten Bewältigungskompetenzen
- Screening-Verfahren zur Messung des Stresslevels
- Erlernen von wirksamen und jederzeit anwendbaren Entspannungstechniken (PMR)
- Genusstraining und Möglichkeiten zur Regeneration im Alltagsgeschehen

### Nutzen

- Mehr Gesundheit und Lebensfreude
- Burnout-Prophylaxe
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Gesundere Lebensweise