

Stressmanagement – Stress erfolgreich und gelassen meistern



Stress ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Zu viel davon kann allerdings schwerwiegende Folgen haben: Zahlreiche körperliche und mentale Einschränkungen können aus einer zu starken Belastung resultieren.

Sie erfahren in diesem Kurs, was man unter Stress versteht und wie Stress entsteht. Wie kann es gelingen, Stress zu reduzieren? Welche Methoden des instrumentellen, mentalen und regenerativen Stressmanagements sind dabei hilfreich? Das digitale Training gibt fundierte Antworten auf diese Fragen. Sie erfahren, wie Sie Stress erkennen, besser verstehen und durch gezielte Techniken und Methoden erfolgreich managen können

Ziele

- Den Begriff Stress verstehen und einordnen können
- Den Zusammenhang zwischen Stressoren, Stressverstärkern und Stressreaktionen verstehen
- Stress souverän und erfolgreich managen
- Stress im Alltag konstruktiv begegnen

Methoden

- Animierte Erklärfilme / Szenen
- Transferaufgaben
- Wissens-Check
- Interaktive Elemente

Gut geeignet für

- Alle, die sehr starken Stress erleben
- Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihr Stressmanagement verbessern und etwas für ihre Gesundheit tun wollen

Dauer

ca. 60 Minuten

Veranstaltungsort

Digitale Lernwelt der WVVP

Seminargebühr

Die Kosten für Seminare durchführung übernimmt die Bankenkooperation.

Anmeldung

[hier](#)