Stressmanagement

Kompakt-Intensiv-Training

Ein funktionierendes Stressmanagement ist essentiell, um im Berufs- und Privatleben gesund und leistungsstark zu bleiben.

In diesem Stressmanagement Seminar erlernen Sie den professionellen Umgang mit Stressfaktoren und erfahren alles Wesentliche Ã¼ber Stress, seine Entstehung und Vorbeugung. Unsere erfahrenen Dozent:innen geben Ihnen praktische Strategien und Methoden an die Hand, um die eigenen Ressourcen besser einschÃ¤tzen zu kÃ¶nnen, stressresistenter zu werden und ein professionelles Stressmanagement aufbauen zu kÃ¶nnen.

Sie erfahren alles Wichtige Ã¼ber Stressregulation, Work-Life-Balance und mentale AgilitÃ¤t und erhalten einen Ãœberblick Ã¼ber Resilienz und Achtsamkeit.

Auch zahlreiche praktische Ãœbungen, wie Sie z.B. schnell zu neuer Energie kommen kÃ¶nnen, werden vorgestellt und ausprobiert. Mithilfe einer genauen Selbstanalyse des eigenen Stressmusters kÃ¶nnen diese aufgelÃ¶st werden, um sich wieder mit Freude effektiv sÃ¤mtlichen Arbeitsaufgaben widmen zu kÃ¶nnen.

Ziel der Schulung ist es, die eigenen Glaubensmuster sowie die innere Einstellung zu erkennen und aktiv umzugestalten, um so die Auswirkungen von Stress zu vermeiden. Brisante StressauslÃ¶ser kÃ¶nnen so im Vorfeld erkannt und vermieden werden. Sie lernen in diesem Seminar auÃŸerdem neue Verhaltensweisen, die sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken und Sie emotional fit werden lassen.

Geeignet ist dieses Seminar fÃ¼r Projektleiter:innen, Fach- und FÃ¼hrungskrÃ¤fte, Teammitglieder, VerkÃ¤ufer:innen sowie fÃ¼r alle, die hohen Anforderungen ausgesetzt sind und trotzdem leistungsfÃ¤hig bleiben mÃ¶chten.

Kursinhalte

Unser **Stressmanagement Seminar** enthÃ¤lt folgende Themen:

EinfÃ¼hrung

- Was ist Stress?
- Wie entsteht Stress?
- Stress in Theorie und Praxis

StressbewÃ¤ltigung

- Umgang mit hoher Arbeitsbelastung
- Achtsamkeit
- Stressregulation
- Techniken & Methoden zum Stressabbau
- Vorbeugung

Resilienz

- Definition
- Die SÃ¤ulen der Resilienz (nach Ursula Nuber)
- "EnergierÃ¤uber"

Mentalmanagement

- Reflektion
- ProblemlÃ¶sungen
- mentale AgilitÃ¤t
- Emotionsmanagement

Sebstmanagement

- Work-Life-Balance
- Organisation
- Priorisierung von Aufgaben

Vorraussetzungen

FÃ¼r unser **Stressmanagement Seminar** benÃ¶tigen Sie keine Vorkenntisse.

Unterrichtszeit

(8 x 45 Minuten)
jeweils von 09.30 Uhr - 17.00 Uhr

Trainingsvarianten

Ã-ffentliches Training

Das **Ã¶ffentliche Training** ist eine **Standardschulung** in den medienreich-SchulungsrÃ¤umen mit Ã¶ffentlichem Teilnehmerkreis und den Inhalten aus unserem Trainingsprogramm.

Preise

Pro Tag	Kompletttraining (2-Tage)
nicht verfÃ¼gbar	1295,- € Inkl. MwSt. = € 1.541,05

Alle Preis verstehen sich pro Teilnehmer(in).

Inklusive
Mittagessen, GetrÃ¤nke, Trainingsunterlagen, medienreich-Zertifikat

Bei gleichzeitiger Anmeldung von

- **2-3 Personen** erhalten Sie **5% Rabatt**,
- **4-6 Personen** erhalten Sie **10% Rabatt**
- **7 Personen und mehr** erhalten Sie **15% Rabatt**.

Individuelles Inhouse Training

Das **individuelle Inhouse Training** findet in Ihren RÃ¤umlichkeiten statt.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Wir kommen zu Ihnen
- Sie bestimmen Ihren Wunschtermin
- Individuell abstimmbare Trainingsschwerpunkte aus unserer Trainingsbeschreibung
- Individuelle Betreuung durch den Trainer
- Sie sparen sich eventuelle Anfahrtswege u. Ãœbernachtungskosten

Tagespreise

1. Teilnehmer	2. Teilnehmer	3. Teilnehmer	je weiterer Teilnehmer
995,- € Inkl. MwSt. = € 1.184,05	+175,- € Inkl. MwSt. = € 208,25	+150,- € Inkl. MwSt. = € 178,50	+125,- € Inkl. MwSt. = € 148,75

Bei den Preisen handelt es sich um Tagespreise (8 x 45 Minuten) zzgl. eventuell anfallender Spesen. Details entnehmen Sie bitte dem verbindlichen Angebot unser Berater- / innen.

Inklusive
Trainingsunterlagen, medienreich-Zertifikat

Individuelles Firmen Training

Individuelles Firmen Training fÃ¼r Sie oder Ihre Mitarbeiter in den SchulungsrÃ¤umen von medienreich.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Individuelle Betreuung durch den Trainer
- Training in unseren modernen SchulungsrÃ¤umen
- Sie bestimmen Ihren Wunschtermin
- Individuell abstimmbare Trainingsschwerpunkte aus unserer Trainingsbeschreibung

Tagespreise

1. Teilnehmer	2. Teilnehmer	3. Teilnehmer	je weiterer Teilnehmer
1295,- € Inkl. MwSt. = € 1.541,05	+220,- € Inkl. MwSt. = € 261,80	+190,- € Inkl. MwSt. = € 226,10	+160,- € Inkl. MwSt. = € 190,40

Bei den Preisen handelt es sich um Tagespreise (8 x 45 Minuten).

Inklusive
Mittagessen, GetrÃ¤nke, Trainingsunterlagen, medienreich-Zertifikat

Ausdruck erstellt am 16.05.2024

medienreich Training GmbH
HermannstraÃŸe 3
33602 Bielefeld
Tel: +49 (0) 521 - 968774-0
Fax: +49 (0) 521 - 968774-90

BÃ¼rozeiten:
Mo. - Fr. 8:30 Uhr - 16:30 Uhr

GeschÃ¤ftsfÃ¼hrer:
Frank Schmittat
UST-ID: DE308555942
Gerichtsstand: Bielefeld
Amtsgericht: Bielefeld, HRB 42330