

Vom Stress zur Superpower

Effektives Stressmanagement im Berufsalltag

Ein gutes Stressmanagement ist so viel mehr als Entspannungsübungen und die regelmäßige

Mittagspause: Es unterstützt bei der Entwicklung gesunder Bewältigungsstrategien, berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen einer Person und fördert den Aufbau einer guten Stresskompetenz, um optimal mit individuellen Stressoren umzugehen.

Ziele und Nutzen

- **Für Mitarbeitende:** Erkennen individuelle Stressmuster, behalten auch bei hoher Belastung den Überblick und priorisieren effektiv.
- **Für Führungskräfte:** Handeln und führen bewusster in stressigen Situationen und geben diese Kompetenzen an ihr Team weiter.
- **Für Jobeinsteiger:** Verstehen früh, wie Stress entsteht, und gehen besser mit Druck und Unsicherheit um.




Zentrale Themen

- **Mythos stressfrei:** Warum wir Stress für produktives Arbeiten brauchen
- **Das richtige Maß finden:** Wo liegt deine optimale Flow Zone?
- **Nicht alles stresst gleich:** Über Wahrnehmen und Bewerten
- **Wenn es mal richtig dick kommt:** Sofort-Strategien für akuten Stress

Zielgruppe

- Alle Mitarbeiter, Teams oder Abteilungen
- Optimal: 10-25 Personen
- Geeignet für Mitarbeitende und Führungskräfte

Leistungen

- | | | |
|---|------------------------|--|
|  | Dauer: | Halbtag / Ganztage |
|  | Format: | Interaktives Online-Format / Vor Ort bzw. Inhouse nach Absprache |
|  | Begleitmaterial | Gedrucktes Workbook |