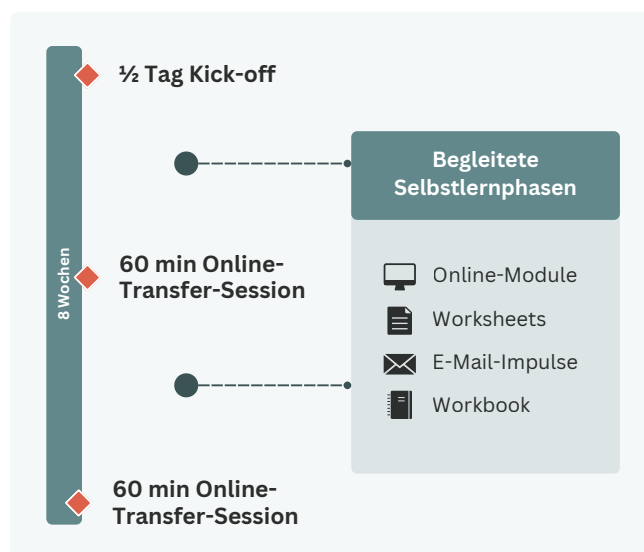


# 8-Wochen-Programm: Stresskompetenz in der Praxis

Das strukturierte Programm für mehr Fokus, gesunde Arbeitsroutinen und besseren Umgang mit Stress

## Ein strukturiertes Programm, das nicht nur Wissen vermittelt, sondern Verhalten verändert

In diesem Programm entwickeln Teilnehmende konkrete Routinen für einen gesunden und produktiven Umgang mit Stress. Der Mix aus Live-Sessions, Praxisaufgaben und kurzen Online-Modulen sorgt für eine direkte Umsetzung der neuen Strategien im Arbeitsalltag.



## Ziele und Nutzen

Teilnehmende:

- Verstehen ihre persönlichen Stressmuster
- Entwickeln darauf aufbauend alltagstaugliche Strategien
- Etablieren funktionierende Routinen für Fokus, Regeneration und Selbststeuerung
- Bauen schrittweise echte Verhaltensänderung auf




## Zentrale Themen

- Stress verstehen und Muster erkennen
- Individuelle Stressverstärker entdecken
- Fokus und Priorisierung im Arbeitsalltag
- Pausen und Regeneration wirksam nutzen
- Umgang mit akuten Stresssituationen
- Selbststeuerung und gesundes Abgrenzen
- Gewohnheiten und nachhaltige Routinen aufbauen

## Zielgruppe

- Teams oder Abteilungen
- Optimal: 10–25 Personen
- Geeignet für Mitarbeitende und Führungskräfte

## Leistungen

	<b>Format:</b>	8-Wochen-Programm
	<b>Live-Input:</b>	1/2-tägiger Kick-off (Online/Präsenz) 2 Online-Transfer-Sessions
	<b>Begleitmaterial</b>	6 Online-Module, Worksheets, E-Mail-Impulse Gedrucktes Workbook

