

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 über Stress, seine Entstehung und Vorbeugung. Unsere erfahrenen Dozent:innen geben Ihnen praktische Strategien und Methoden an die Hand, um die eigenen Ressourcen besser einzusetzen zu können, stressresistenter zu werden und ein professionelles Stressmanagement aufbauen zu können.

Sie erfahren alles Wichtige über Stressregulation, Work-Life-Balance und mentale Agilität und erhalten einen Überblick über Resilienz und Achtsamkeit.

Auch zahlreiche praktische Übungen, wie Sie z.B. schnell zu neuer Energie kommen können, werden vorgestellt und ausprobiert. Mithilfe einer genauen Selbstanalyse des eigenen Stressmusters können diese aufgelöst werden, um sich wieder mit Freude effektiv sämtlichen Arbeitsaufgaben widmen zu können.

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 Stressauslöser können so im Vorfeld erkannt und vermieden werden. Sie lernen in diesem Seminar außerdem neue Verhaltensweisen, die sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken und Sie emotional fit werden lassen.

Geeignet ist dieses Seminar für Projektleiter:innen, Fach- und Führungskräfte, Teammitglieder, Verkäufer:innen sowie für alle, die hohen Anforderungen ausgesetzt sind und trotzdem leistungsfähig bleiben möchten.

Kursinhalte

Unser **Stressmanagement Seminar** enthält folgende Themen:

Einführung

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

Stressbewältigung

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

Resilienz

- > Definition
- > Die Säulen der Resilienz (nach Ursula Nuber)
- > "Energierüber"

Mentalmanagement

- > Reflektion
- > Problemlösungen
- > mentale Agilität
- > Emotionsmanagement

Sebstmanagement

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

Vorraussetzungen

Für unser **Stressmanagement Seminar** benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Unterrichtszeit

(8 x 45 Minuten)

jeweils von 09.30 Uhr - 17.00 Uhr

Trainingsvarianten

Öffentliches Training

Das **Öffentliche Training** ist eine **Standardschulung** in den medienreich-Schulungsräumen mit öffentlichem Teilnehmerkreis und den Inhalten aus unserem Trainingsprogramm.

Preise

Pro Tag	Kompletttraining (2-Tage)
nicht verfügbar	1425,- € Inkl. MwSt. = € 1.710,00

Alle Preise verstehen sich pro Teilnehmer(in).

Inklusive

Mittagessen, Getränke, 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 Räumlichkeiten 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. Übernachtungskosten

Tagespreise

1. Teilnehmer	2. Teilnehmer	3. Teilnehmer	je weiterer Teilnehmer
980,- € Inkl. MwSt. = € 1.176,00	+140,- € Inkl. MwSt. = € 168,00	+140,- € Inkl. MwSt. = € 168,00	+40,- € Inkl. MwSt. = € 48,00

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 für Sie oder Ihre Mitarbeiter in den Schulungsräumen von medienreich.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

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

Tagespreise

1. Teilnehmer	2. Teilnehmer	3. Teilnehmer	je weiterer Teilnehmer
1310,- € Inkl. MwSt. = € 1.572,00	+260,- € Inkl. MwSt. = € 312,00	+200,- € Inkl. MwSt. = € 240,00	+200,- € Inkl. MwSt. = € 240,00

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

Inklusive

Mittagessen, Getränke, Trainingsunterlagen, medienreich-Zertifikat

Ausdruck erstellt am 15.01.2025

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

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

Geschäftsführer:
Frank Schmittat
UST-ID: DE308555942
Gerichtsstand: Bielefeld
Amtsgericht: Bielefeld, HRB 42330

