

# Stressmanagement

Wir sind täglich **positivem** sowie **negativem Stress** ausgesetzt. Der Umgang mit Stresssituationen und das richtige Verhalten sind somit essenziell, um sich für **zukünftige, schwierige** und **intensive Situationen zu wappnen**.

Nutzen Sie durch dieses Entwicklungsprogramm die Gelegenheit, den **richtigen Umgang mit Stresssituationen** zu erlernen sowie mehr **Gelassenheit** und **Entspannung** im **Berufsleben** und im **Alltag** einziehen zu lassen.

## NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Fundiertes Wissen über Entstehung und Folgen von Stress sowie persönliche Stressoren und Stresssymptome
- Einschätzung zu Stresstypen und das persönliche Stressverhalten
- Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen am Arbeitsplatz

## EMPFEHLENSWERT FÜR...

- Mitarbeiter:innen und Führungskräfte

## DAUER

- ab 1 Tag

