



# Seminar Stressmanagement

## Mit Druck und Stress gelassener umgehen

Dauerbelastung, Stress und Zeitdruck führen oft zu Energieverlust und Überlastung - im Extremfall zu Burn-out. Viele der alltäglichen Stressauslöser und Ärgernisse lassen sich mit einem **effektiven Stressmanagement** vermeiden oder auf eine gesunde Art und Weise bewältigen. Am Seminar Stressmanagement erhalten Sie konkrete Tipps für den Umgang mit Stressfaktoren. Lernen Sie, mit Ihren Ressourcen optimal zu haushalten. So bleiben Sie auf Dauer motiviert, leistungsfähig und gelassen!

## Nächste Durchführungen

Dienstag, 27. August 2024 in Zürich

## Beschreibung

Ziel des Seminars ist, dass Sie durch gezieltes Stressmanagement Ihr persönliches Wohlbefinden erhöhen und damit eine positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit und Motivation erreichen. Gutes Stressmanagement führt zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung Ihrer Work-Life-Balance.

## Seminar Stressmanagement - Ihr konkreter Nutzen

- Sie lernen, die verschiedenen Ebenen, auf welchen Stress entsteht, kennen.
- Sie ermitteln Ihren aktuellen Stresszustand, der Ihre Work-Life-Balance und damit Ihre Burn-out-Gefahr widerspiegelt.
- Sie analysieren Ihre persönlichen Stressauslöser und bisherigen Reaktionsmuster.
- Sie lernen, rechtzeitig gegenzusteuern, um leistungsfähig zu bleiben.
- Sie lernen neue Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren.
- Sie lernen, wie Sie kurz- und langfristige Strategien und Techniken zur Stressbewältigung und aktiven Entspannung im Alltag umsetzen können, um sich schneller zu regenerieren.
- Sie erfahren, wie Sie Beruf und Privatleben in Einklang bringen.
- Sie entwickeln Ihr individuelles «Anti-Stressprogramm».

## Seminar Stressmanagement - Der Seminarinhalt im Überblick

### Das Phänomen «Stress» - in Theorie und Praxis

- Wie entsteht Stress?
- Stress und seine körperlichen und psychischen

## Details

Bestätigung/Zertifikat  
Teilnahmebestätigung

Typ  
WEKA-Seminar **1 Tag**, 09.00-16.30 Uhr (Welcome-Kaffee ab 8:30 Uhr)

Veranstalter  
WEKA Business Media AG

Inbegriffen  
Digitale Dokumentation,  
Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe  
Architekten / Ingenieure,  
Baufachleute, Controller,  
Finanzleiter, Führungspersonen in  
der öffentlichen Verwaltung,  
Geschäftsführer,  
Immobilienfachleute, Juristen,  
Marketingfachleute, Personalleiter,  
Personen mit Führungsaufgaben,  
Projektleiter, Treuhänder,  
Unternehmer, Verwaltungsräte,  
Wirtschaftsprüfer

Referent/innen  
Dr. Sibylle Kaspar

Veranstaltungsort  
Zentrum für Weiterbildung,  
Schaffhauserstrasse 228, 8057  
Zürich (Lageplan/Routenplaner)

Preis  
CHF 940.00

Auswirkungen.

- Analyse der persönlichen Stresssituation: Wie gestresst bin ich?
- Erkennen der eigenen Stressauslöser: Welcher Stresstyp bin ich?
- Was bewirkt Stress bei Ihnen?

### **Ganzheitliches Wohlbefinden durch erfolgreiches Selbst- und Stressmanagement**

- Eigene Wünsche und Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen und umsetzen: Was ist Ihnen wirklich wichtig? (Lebens- und Arbeitsziele in Einklang bringen)
- Situationen und Sachverhalte einschätzen lernen: Welche Aufgaben muss/will ich erledigen?
- Den eigenen Weg bewusster selbst steuern lernen.
- Stress reduzieren: Prioritäten erkennen, Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Delegation, Nein-Sagen.

### **Mentaltraining**

- Selbst auferlegte Beschränkungen entdecken und beheben.
- Probleme reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten entdecken.
- Analyse der persönlichen Stressverstärker.
- Die wichtigsten Regeln beim Umgang mit hoher Arbeitsbelastung.
- Stressbewältigung: Ihr persönliches Programm zum Stressabbau.
- Ereignisse im Umfeld steuern lernen.

### **Moderne Regenerationstechniken**

- Schnelle Regeneration mit Entspannungs- und Atemübungen.
- Stress vorbeugen, entstandenen Stress abbauen mit aktiven Pausen.
- Kreative Methoden zum Stressabbau.

### **Seminar Stressmanagement - Zielgruppe**

Fach- und Führungskräfte sowie Geschäftsführer und Selbstständige, die bereit sind, sich und ihr Verhalten in Stresssituationen kritisch zu reflektieren und die Motivation haben, etwas für ihre persönliche Burn-out-Prophylaxe zu tun, um trotz hoher Anforderungen leistungsfähig zu bleiben.

### **Methode dieses Seminars zum Stressmanagement**

Das Training lebt von der Einsatzbereitschaft der Teilnehmer und ist ganzheitlich orientiert. Trainer-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Bewegungselemente, interaktive Spiele, Fallbeispiele, Beratungssequenzen, Diskussionen, Erfahrungsaustausch, Mentaltraining, Instrumente zur

Stressanalyse und -bewältigung.

---

## **Anmeldung**

---

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf:

<https://www.seminar-portal.ch/seminar-stressmanagement.html>

