

22

st

**GELASSEN UND SICHER
IM STRESS**

St | Gelassen und sicher im Stress



Wissenschaftliches Fundament

Die Inhalte des Trainings basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur kognitiven Stressbewältigung (Kaluza, 2011)

INTENSIVTRAINING ZUR KOGNITIVEN STRESSBEWÄLTIGUNG

Wer erfolgreich mit Stress umgeht, übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit und trägt zu einem positiven und produktiven Arbeitsumfeld bei. Für den Stress sind wir häufig selbst verantwortlich. Sowohl eigene Gedanken als auch individuelle Reaktionen auf Stressoren können Stress auslösen. Im Training erkennen Sie persönliche Stressauslöser und erlernen neue Strategien im Umgang mit Stress. Setzen Sie die erworbenen Kenntnisse und Bewältigungsstrategien aktiv ein und verbessern Sie Ihr persönliches Stressmanagement nachhaltig. Auch Ihr Umfeld, Ihre Kollegen und Kunden werden davon profitieren.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte Strategien für die Stressbewältigung bei sich und bei Beschäftigten
Beschäftigte Verbesserung im Umgang mit beruflichen und privaten Alltagsbelastungen

ZIELE

- Kompetenzen für einen **flexiblen, gesundheitsförderlichen Umgang** mit Belastungen
- **Fundierte Kenntnisse** zum Thema Stress am Arbeitsplatz
- **Wertvoller Erfahrungsaustausch** mit Trainern und Teilnehmern

INHALTE

- Bewusstsein für Stress entwickeln: **Was ist Stress und wann tritt er auf?**
- Identifikation von persönlichen Stressauslösern: **Welcher Stresstyp bin ich?**
- Bewertung von Anforderungen und eigenen Kompetenzen:
Welche Fähigkeiten kann ich einsetzen, um Stress zu reduzieren?
- **Stressmanagement:** Bewertungen situativer Anforderungen aufdecken, eigene Bewältigungsmöglichkeiten erkennen und belastungsreduzierende Neubewertungen entwickeln
- Praktische Übungen: **Einüben von Bewältigungsstrategien**

KONTAKT

hq@blackboxopen.com www.blackboxopen.com
+49 911 2153772-0 linkedin.com/company/blackboxopen

BlackBox/Open®

22

St