SEMINAR INSTITUT
Sie lernen Erfolg. Garantiert.

SI-EL-PE-004-10-1 Effektives Stressmanagement [eL]

SEMINARBESCHREIBUNG

Von Globalisierung bis Digitalisierung: Tiefgreifende Transformationsprozesse prägen die Wirtschaft unserer Zeit und verunsichern sowohl Unternehmer als auch Mitarbeiter. Die Folge? Das Stresslevel im Berufsalltag steigt. Und das hat gravierende Folgen: Stress demotiviert, vermindert das Leistungsvermögen - und im schlimmsten Fall macht Stress auch krank. Damit Sie dieser Herausforderung des modernen Berufslebens stark entgegen treten können, zeigen wir Ihnen in unserem Seminar „Effektives Stressmanagement“, wie Sie Ihre Energien bündeln und Stress selektiv ausschalten. So können Sie stressbedingter Überlastung vorbeugen, den Burn-out vermeiden und dem Stress vielleicht sogar etwas Positives abgewinnen.

Mit den richtigen Techniken Stress im Job reduzieren

In unserem Seminar „Effektives Stressmanagement“ widmen Sie sich vor allem Ihren eigenen Gefühlen und Einstellungen. Sie lernen, Ihre psychischen Zustände korrekt zu analysieren und bewusst darauf Einfluss zu nehmen. So können Sie negative Gefühle, Zeitdruck und Stress reduzieren und Lebensqualität zurückgewinnen. Unter Anleitung unserer Trainer üben Sie, Ihre Einstellung zu negativen Einflüssen oder Ereignissen anzupassen und stressige Einflüsse auszublenden. Diese Techniken des Stressmanagements trainieren Sie anhand authentischer Szenarien aus dem Berufsleben, die Ihnen den direkten Transfer des Gelernten ermöglichen. Abgerundet wird das Seminar durch Zeitmanagement-Techniken und die Auseinandersetzung mit Ihrer individuellen Work-Life-Balance.

SEMINARINHALTE

Grundlagen des mentalen Trainings

> Persönliche Gedankenkontrolle
> Aggressionen deuten und richtig lenken
> Definition und Bedeutung von Stress, Angst und Ärger
> Physiologische Veränderungen bei Stress
> Der richtige Umgang mit negativen Gefühlen
> Zeitmanagement im Beruf
> Work-Life-Balance
> Kreatives Gedächtnistraining
> Mentale Anti-Stress-Techniken
> Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Entspannung

UNSERE SEMINARMETHODEN

	Öffentliches Seminar	Individual Seminar	Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

SEMINARGEBÜHR

> Öffentliche Seminare / 1.190,00 € netto zzgl. MwSt.

Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

> Individuelle Seminare / 1.190,00 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Unsere effektivste Lernmethode, da der **Fokus während eines Seminartages ausschließlich auf einer Person** liegt. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Sie können zudem **selbst festlegen, wann und wo das Seminar realisiert werden soll. Unabhängig von Ihrer Auswahl, bleibt die Seminargebühr unverändert.**

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die Ihren Mitarbeitern gezielte Trainings anbieten möchten. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Anforderungen Ihres Unternehmens** hin kalkuliert.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Telefon: +49 (0)89 89559805
Telefax: +49 (0)89 87577306
eMail: kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de
www.seminar-institut.de