

Stress in Balance

Burn-out, nein danke!

Äußere Einflussfaktoren im beruflichen und privaten Umfeld können als Stressverstärker wahrgenommen werden. Häufig liegt jedoch die Lösung nicht darin, diese äußeren Umstände aus dem eigenen Leben zu verbannen. Oftmals kann ein guter Umgang mit Stress erlernt werden, denn jeder Mensch reagiert anders und benötigt somit eine persönliche Bewältigungsstrategie. In diesem Training geht es um Ihre individuelle Stresskompetenz. Finden Sie einen nachhaltigen und gesundheitsförderlichen Umgang in alltäglichen beruflichen wie privaten Belastungssituationen.

„Vorsorgen ist besser als heilen“

Ihr Nutzen:

Dieses Training sensibilisiert Sie für ihre individuelle Stressanfälligkeit, deren Auslöser häufig im eigenen Rollenverhalten sowie in persönlichen Bewertungsmustern zu finden sind. Dabei geht es in erster Linie darum, das eigene Stressprofil und persönliche Muster im Umgang mit sich sowie mit den Anforderungen beruflicher und privater Rollen genau zu analysieren.

- Stressanalyse: das eigene Stressprofil erkennen
- Stressmanagement: Mehr Gelassenheit bei emotionalen Turbulenzen
- Prävention: Stärken des mentalen Immunsystems
- Methodenpool: der Weg zu inneren Ruhe und mehr Achtsamkeit

Sie lernen:

- eine erhöhte Achtsamkeit mit sich und Ihrem Körper sowie den Dingen des eigenen Lebens gegenüber zu entwickeln.
- unterschiedliche Methoden zum Stressabbau und zur –prävention, die zusätzlich Ihre Handlungskompetenz stärken.
- eigene (Lösungs-)Wege im Umgang mit „hausgemachtem“ Stress zu erarbeiten.
- durch verschiedene erlebnisorientierte Aufgaben Erfahrungen mit außergewöhnlichen Herausforderungen zu sammeln, bei denen es ebenfalls darum geht, eigene Stressmuster zu erkennen und individuelle Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung auszuschöpfen.

Trainingsformate:

Sprechen Sie mich an, wie viel Zeit Sie einplanen möchten. Wir können die Trainingsinhalte individuell anpassen.

Einzelcoachings sind ebenfalls möglich zur Entwicklung und Einübung einer persönlichen Stressbewältigungsstrategie.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme und erstelle Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot.