

## **„Stress - lass nach!“**

### **Wie Sie auf Dauer leistungsfähig und gesund bleiben**

Termindruck, veränderte Arbeitsanforderungen, häufige Unterbrechungen, Informationsflut, schlechte Stimmung oder auch hohe Erwartungen an sich selbst sind nur einige der Hauptfaktoren, die zu Stress führen können. Wenn die gefühlten Belastungen im Alltag zu einem chronischen Dauerzustand werden, beeinträchtigt der dadurch empfundene Stress nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit, sondern auch Ihre Gesundheit.

Lassen Sie es gar nicht erst soweit kommen!

Analysieren Sie Ihre persönlichen Stressauslöser, lernen Sie zwischen inneren und äußeren Stressauslösern zu unterscheiden, und entwickeln Sie geeignete Strategien für sich, um mit Stress, Druck & Co erfolgreich umzugehen.

Mit einem wirksamen Stressmanagement stärken Sie Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Belastungssituationen im Alltag, erhöhen Ihre Arbeitseffizienz und investieren in Ihre Lebenszufriedenheit.

#### **Nutzen**

Sie ermitteln Ihre persönliche Stressauslöser und Ihre dahinter liegenden Einstellungen.

Sie werden sich neuer Handlungsalternativen zu Ihrer Entlastung bewusst.

Sie lernen bürotaugliche, leicht anwendbare Kurz-Entspannungsmethoden zum Auftanken kennen.

#### **Zielgruppe**

Alle, die ihren Stresslevel spürbar reduzieren und mit Belastungssituationen im Alltag besser umgehen wollen

#### **Ablauf des Online-Abends**

Start mit einer kurzen Einführung in die Meeting-Plattform Zoom

direkt im Anschluss: Impulsvortrag (ca. 2h lang inkl. Pause) als Mischung aus Input,

Gruppenübungen, Gesprächen in virtuellen Kleingruppen, Erfahrungsaustausch im Plenum

danach: Gelegenheit zum entspannten Ausklang, zum Netzwerken oder was auch immer dann noch wichtig ist

**Termin** – 18. Mai 2022, 18.30 – 21h

**Ticket** – 28,00€ (inkl. gesetzliche MwSt.)

#### **Anmeldung**

per Mail an [ek@kommunikationserlebnisse.de](mailto:ek@kommunikationserlebnisse.de) oder über

<https://www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/>