

## Erfolgreiches Stressmanagement

Das Thema „Stress“ im beruflichen und privaten Kontext ist heute so aktuell wie noch nie. Dieses Kursangebot gibt Ihnen Impulse für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit den alltäglichen beruflichen und privaten Belastungen. Das Ziel ist dabei nicht, ein Leben ganz ohne Stress zu gestalten, sondern den optimalen Umgang mit Ihrer Energie zu fördern um negativen Auswirkungen auf Körper und Psyche vorzubeugen - für mehr Energie und Gelassenheit im Alltag.

### Kursinhalte

- Einführung und Grundlagen von Stress.
- Drei Säulen des Stressmanagements (Lazarus):
  - ◆ instrumentell
  - ◆ mental
  - ◆ regenerativ
- Methoden zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion.
- Stresskompetenzen entwickeln: Das Annehmen der Realität - ein erster Schritt zur - Stressbewältigung?
- Entspannungsübungen und Achtsamkeitstraining kennenlernen

### Zielgruppe:

Unternehmer/innen, Entscheidungsträger, Elektrofachkräfte, Technische Leiter/innen, verantwortliche Mitarbeiter/innen aus Industrie, Verwaltung und Kommunen

### Abschluss:

Sie erhalten ein etz-Zertifikat.

**Kontaktperson:**

