

Stress? Nein Danke!

Zielgruppe

Alle Menschen, die mit beruflichem und/oder privatem „Stress“ konstruktiv und lösend umgehen wollen, um ihre Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten oder zu fördern.

Seminarziel

Jedem/r SeminarteilnehmerIn soll dabei geholfen werden, den eigenen individuellen „Werkzeugkasten“ zur positiven Stressbewältigung zusammenzustellen und zu lernen, damit optimal umzugehen.

Zum Seminar

„Stress“ hat heute jede/r. Es gibt kaum jemand, der/die nicht unter Zeitdruck, Hektik, Überforderung oder Ängsten jeglicher Art leidet.

„Stress“ ist also in!

- Aber warum sind wir eigentlich so gestresst. Wer tut uns das an – oder vielmehr: warum tun wir uns das an?
- Wie entsteht Stress?
- Was für Folgen hat Stress für uns persönlich, für unsere Arbeit und unsere Beziehungen?
- Was können wir selbst gegen zuviel Stress in Beruf und Privatleben tun? Welche Methoden, Strategien und „Wege“ gibt es?
- Was davon passt zu meiner individuellen Situation – zu mir?

Dies sind die Themen, mit denen wir uns in diesem Seminar beschäftigen werden.

Seminarstil

Das Seminar ist ganz auf die Praxis der TeilnehmerInnen ausgerichtet und bietet viel Raum für konkrete Übungen und individuelle Fragen.

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Decke/Matte sowie bequeme Kleidung mit.

Programm, 13. – 14.12.2021

Programm

- Stress? Was ist das eigentlich?
- Eustress – Disstress
- Folgen von Stress u.a. für das Immunsystem
- Das persönliche Stressprofil (Wann erleben Sie sich als „gestresst“)
- Wie gehen Sie bisher mit Stress um? (individuelle „Bestandsaufnahme“)
- „Werkzeuge“ zur Stressvermeidung
- „Werkzeuge“ und Hilfsmittel zur Stressbewältigung bzw. zum Stressabbau
- Welche Werkzeuge wollen Sie einsetzen?
- Ihr persönlicher Anti-Stress-Massnahmenplan

Referent

Rudolf W. Hege,

Dipl. Betriebswirt, NLP-Master und Heilpraktiker.
Geschäftsführer der Unternehmensberatung TEMP GbR.

Seine Stärke ist die Synthese von wissenschaftlichen Erkenntnissen, Naturheilkunde und Erfahrungen aus der Berufspraxis moderner Unternehmen und öffentlicher Institutionen. Diese Verbindung garantiert praxisnahe, effektive und schnell umsetzbare Methoden und Werkzeuge.

Veranstaltungsort/Teilnahmebedingungen

Seminarzeiten

09.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.15 Uhr
13.30 – 15.00 Uhr
15.15 – 16.45 Uhr

Veranstaltungsort

VWA Baden, Studienhaus oder Studienforum,
Kaiserallee 12 e, 76133 Karlsruhe.

Hinweise zu den Seminarräumen finden Sie an unseren Informationstafeln im Eingangsbereich.

Die Akademie ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln günstig zu erreichen:

vom Hauptbahnhof

bis Haltestelle „Yorckstraße“ mit der Straßenbahn 2 in Richtung ZKM – Siemensallee (ca. 17 Min. ohne Umsteigen)

Die Akademie liegt direkt neben der ARAL-Tankstelle.

Parkmöglichkeiten bestehen im Hof des Studienhauses und in den Seitenstraßen.

Anmeldungen

bevorzugt online beim jeweiligen Fachbereich:
<https://www.vwa-baden.de/de/Verwaltung>

Sie können sich auch per E-Mail, Post oder Fax anmelden.

Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie Baden
Studienhaus
Kaiserallee 12 e
76133 Karlsruhe