

Webinar

Tschüss Stress! Selbstführung als Schlüssel zu mentaler Stärke und Resilienz

KURZBESCHREIBUNG

(Negativer) Stress ist eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Umso wichtiger ist es, dass Sie verstehen und lernen, wie Sie mit ihm umgehen, um nachhaltig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Selbstführung ist dabei die elementare Basis.

IHR NUTZEN

Schulung eines achtsamen Blickes auf sich selbst

Zugang zu den eigenen mentalen Ressourcen

Entwicklung von individuellen Handlungsstrategien

SCHWERPUNKT

Wahrnehmungsschulung: Was ist die allgemeine und was meine persönliche Krise. Wie wirkt sich meine persönliche Krise konkret aus? Selbstfürsorge: Der Blick auf meine mentalen Ressourcen und ihre Wirkung. Handlungsstrategien: Entwicklung von Maßnahmen, um wieder handlungsfähig zu werden und optimistisch nach vorne zu schauen.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

THEMEN

Entstehung und Auswirkungen von Stress

Persönliche Stressoren und Stressverstärker identifizieren

Achtsamkeit und Selbstführung als Weg zur Stressprävention

Mentale Techniken, Strategien und Selbstcoaching-Tools zum Stressabbau

Selbstreflektion und Austausch in Kleingruppen

LEHRMETHODEN

In den Webinaren erwartet Sie ein ausgeglichener Mix an theoretischem Input, Sequenzen der Selbstreflektion und Arbeit in Kleingruppen - alles mit dem Ziel, dass Ihnen der Praxistransfer im Nachgang eigenständig gelingt.

TERMINE

Beginn: 13.03.2023

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: b.winter@ard-zdf-medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 501

Termindetails

TERMIN

Beginn: 13.03.2023

Preis: 490,- € p.P.

Modul 1: Modul 1: Tschüss Stress! Selbstführung als Schlüssel zu mentaler Stärke und Resilienz

- 13.03.2023 (09:00 Uhr) bis 13.03.2023 (13:00 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 0,5 Tage
- Trainer*innen: Franziska Dittrich

Modul 2: Modul 2: Tschüss Stress! Selbstführung als Schlüssel zu mentaler Stärke und Resilienz

- 27.03.2023 (09:00 Uhr) bis 27.03.2023 (13:00 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 0,5 Tage

- Trainer*innen: Franziska Dittrich