



## Gelassen im Stress

entspanntundkreativ bietet "Stressbewältigung nach Prof. Dr. G. Kaluza an.

Im Seminar werden effektive und wissenschaftlich erprobte Strategien des Stressmanagements vermittelt. Die Teilnehmer werden durch Impulsvorträge, moderierten Erfahrungsaustausch und Checklisten zur Reflexion ihres Stresserlebens und Verhaltens angeregt.

Es werden praktische Übungen zum Stressabbau durchgeführt. Die kontinuierliche Reflexion, der gewonnenen Erfahrungen dient dazu, die bereits vorhandenen Bewältigungskompetenzen zu stärken bzw. neue aufzubauen und den Transfer in den Alltag zu ermöglichen.

Kombiniert mit der Praxis der Achtsamkeit entfaltet sich so ein besonders wirkungsvolles Stressmanagementmodul.

## Nutzen

- das Erlernen einer Entspannungsmethode (der PME)
- einen effektiven Umgang mit Stressoren
- ein klares kognitives Stressmanagement
- die Anwendung problemlösender Methoden
- ein achtsames Zeit- und Zielmanagement
- einen achtsamen Umgang mit akuten Stresssituationen
- das bewusste und regelmäßige Genießen
- Arbeit in gesunden Rhythmen von tun und innehalten
- Integration von Achtsamkeitspraxis mit gezielten Übungen



## Zielgruppe

- Führungskräfte und Mitarbeiter
- Personal- und Organisationsentwickler
- Gesundheitsbeauftragte



Wir beraten Sie gerne zu Ihren Möglichkeiten von **Gelassen im Stress** im Rahmen Ihrer Personalentwicklung.

**Kontakt:** 0201 – 85656569 – [info@entspanntundkreativ.de](mailto:info@entspanntundkreativ.de)

