



“

STRESSFREI

-

KEEP COOL

 **NADIA ABDELLI COACHING**

ZIELGRUPPE

Für alle, die ihre Stresskompetenz verbessern und mehr Ruhe und Gelassenheit in ihrem Alltag erreichen möchten.

DETAILBESCHREIBUNG

In unserer schnelllebigen Welt ist Stress zu einem alltäglichen Begleiter geworden, der oft zu körperlicher und psychischer Erschöpfung führt. In diesem interaktiven Workshop lernst Du, wie Du Stress erkennst, ihn bewältigst und langfristig reduzierst. Wir werden verschiedene Techniken und Strategien aus den Bereichen der Entspannung, Achtsamkeit und Stressbewältigung kennenlernen und praktisch anwenden.

INHALT

Einführung in das Thema Stress

- Definition und Ursachen von Stress
- Auswirkungen von Stress auf den Körper und die Psyche
- Unterschied zwischen positivem und negativem Stress

Identifikation von individuellen Stressauslösern

- Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung
- Identifikation von stressauslösenden Situationen
- Entwicklung von Strategien zur Vermeidung von Stress

Techniken zur Stressbewältigung

- Entspannungsübungen (z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training)
- Achtsamkeitstraining
- Zeitmanagement-Techniken
- Kommunikationstraining

Entwicklung von individuellen Bewältigungsstrategien

- Analyse von Stresssituationen
- Entwicklung von individuellen Bewältigungsstrategien
- Training der Umsetzung in Alltagssituationen

ZIEL

- Vermittlung von Strategien und Techniken zur Stressbewältigung
- Identifikation von individuellen Stressauslösern
- Entwicklung von individuellen Bewältigungsstrategien
- Erhöhung der Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung

METHODE

Der Workshop setzt auf eine handlungsorientierte Methode, bei der die Teilnehmenden aktiv eingebunden werden, um die Theorie in die Praxis umzusetzen. Das Ziel ist, dass die Teilnehmenden durch die praktischen Übungen Werkzeuge und Techniken kennenlernen, die sie im Alltag gezielt einsetzen können, um in Stresssituationen richtig zu handeln und sich nicht von negativen Emotionen überwältigen zu lassen. Der Fokus liegt dabei darauf, individuelle Strategien zu entwickeln, um Stress effektiv zu bewältigen und das eigene Wohlbefinden langfristig zu steigern.

WEITERE INFORMATIONEN



Dauer: 1 Tag



Durchführung: In den Räumlichkeiten des Unternehmens



Teilnehmer: Teilnehmer: Mindestens 6; Maximal 12