

Kurs: «Stressmanagement zur Steigerung der Resilienz»

Stress ist unvermeidbar. Den guten Eustress heissen wir willkommen, mit dem schädigenden Distress sind wir gefordert, einen guten Umgang zu finden. Die beste Strategie ist, durch Stressprophylaxe erst gar keinen Stress aufkommen zu lassen. Das Wissen dazu ist vorhanden, die Umsetzung will aber geübt sein.

Inhalte

- Guter und schädigender Stress
- Persönlicher Stresstest
- Stressausgleich, Stressprophylaxe und Aufbau von Resilienz
- Möglichkeiten zur Reduktion von Stress im Arbeitsumfeld
- Meine Hauptstressoren und Ideenkorb zur Linderung
- Inhalte einer ausgeglichenen Life-Balance

Nutzen

In diesem Kurs lernen Sie, wie

- woher Stress kommt und wie man ihn vermeidet,
- welches Ihre Hauptstressoren sind,
- wie Sie Stress in positive Energie umwandeln können,
- was Sie tun können, um Ihre Stressbilanz langfristig im Gleichgewicht zu halten und
- wie Sie dadurch widerstandsfähiger gegenüber herausfordernden Ereignissen werden.

Methodik

- Persönlicher Stresstest mit unmittelbarer Auswertung.
- Wechsel zwischen Vortrag, Einzel- und Gruppenübungen, Diskussion im Plenum sowie Multimedia-Einsatz.
- Einschub von Übungen zur Aktivierung, zur Entspannung und zur Achtsamkeits-Steigerung.

Leitung

- Sigmar Willi, Trainer, Berater und Coach. Inhaber sigmar willi consulting, www.sigmarwilli.ch.
- Professor, Dozent für Persönlichkeitsbildung und Gesprächsführung an der OST Ostschweizer Fachhochschule.

Termin / Ort

- Freitag, 26. März 2021
- Kurszeiten: 13:15 bis 17:00
- Ort: Grossraum St.Gallen, öffentlich gut zugänglich
- Falls die Situation keine physische Durchführung erlaubt, wird der Kurs online durchgeführt.

Preis / Anmeldung

- CHF 340.-, inkl. Pausenerfrischungen und Mineralwasser.
Die Teilnehmenden erhalten ein Kurszertifikat.
Bei online-Durchführung CHF 50.- Rabatt.
- Anmeldung über das Kontaktformular auf der Homepage. Die Teilnehmenden-Zahl ist begrenzt, deshalb bitte frühzeitig anmelden.
- Stornobedingungen: Bis einen Monat vor Seminardatum 80% Rückerstattung; bis zwei Wochen vor Kursdatum: 50% Rückerstattung; danach keine Rückerstattung mehr möglich. Ersatz-Teilnehmende können jederzeit bestimmt werden.