

Gestärkt dem Stress begegnen: Selbstfürsorge in turbulenten Zeiten

Produktnummer 2026-41084F **Termin** 15.07.2026 09:15–16:45 Uhr Gebühren pro Teilnehmer/-in 305,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Wer belastende Situationen erfolgreich meistert, stärkt und erhält seine Leistungsfähigkeit und gewinnt mehr Freude und Erfolg im Berufs- und Privatleben. Entscheidend ist es, den Stress nicht nur auszuhalten, sondern ihn aktiv zu bewältigen und eigene Ressourcen gezielt einzusetzen.

In diesem Seminar lernen Sie effektive Techniken und Übungen zur Stressbewältigung kennen und erfahren, wie Sie Ihre Resilienz stärken. Sie reflektieren persönliche Stressverstärker und Antreiber, entwickeln individuelle Strategien und entdecken Wege, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Ziel ist es, den Stresslevel kurz- und langfristig zu senken, besser abzuschalten, erholsamer zu schlafen und Ihre Work-Life-Balance zu verbessern.

So gewinnen Sie mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Gesundheit – im Beruf wie im Privatleben.

Inhalte

- Was ist Stress und welcher Auswirkungen hat er auf die psychische und physische Gesundheit?
- Tests zur Ermittlung des aktuellen Stresslevels
- Welche Stresssituationen gibt es in Ihrem Leben?
- Wie sieht Ihr Lebens- bzw. Balance-Rad aus?
- Persönliche Stressverstärker und Faktoren erkennen: innere Antreiber
- Die individuellen Erlauber*in helfen, den Stress in den Griff zu bekommen.
- Stress beginnt bei uns und unseren Gedanken raus aus dem Gedankenkarussell
- Effektive Techniken, Tipps und Übungen zur Stressbewältigung.
- Wie gelingt der Feierabend: abschalten, erholen, besser schlafen, gelassen sein
- Wie sieht es bei Ihnen aus?
- Reflexion und individuelle Strategien für eine bessere Work-Life-Balance.
- Ihr persönlicher Leitfaden: Ziele und was Sie konkret ändern möchten

Ort

Haus der Akademien Eisenbahnstr. 56 79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich heinrich@vwa-freiburg.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise

Dozierende

Daniela Lechler

Veranstalter

VWA Freiburg