Stressmanagement - langfristig gesund und arbeitsfähig bleiben

Produktnummer
2025-41083S

Termin
22.10.2025-23.10.2025
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
570,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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

Inhalte

Um langfristig die eigene Gesundheit genießen zu können, ist es sinnvoll, jetzt etwas gegen den alltäglichen Stress zu unternehmen.
In der heutigen Arbeitswelt sind Stress und Druck allgegenwärtige Herausforderungen, die nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch das Wohlbefinden am Arbeitsplatz beeinträchtigen können.
Dieses zweitägige Seminar zielt darauf ab, Ihnen fundierte Kenntnisse und praktische Fähigkeiten zu vermitteln, mit denen Sie Stress effektiv begegnen und Ihre persönliche Resilienz stärken können.
Durch unseren kreativen und interaktiven Ansatz garantieren wir ein Lernerlebnis, das sowohl informativ als auch inspirierend ist. Lernen Sie, wie Sie Stressoren in Ihrer Umgebung erkennen und bewältigen können und entwickeln Sie Techniken, die zu einer dauerhaften Verbesserung Ihres beruflichen und privaten Lebens führen.
Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieses Seminars zu werden. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Resilienz zu stärken und mit neuer Kraft und Klarheit Ihren Alltag zu gestalten.

- Stress – Entstehung, Auswirkungen und Bewältigung
- Sieben Säulen der Resilienz
- Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken
- Steigerung der eigenen Stresskompetenz

Dozentin

Tina Härlen
Training & Coaching

Zielgruppe

Alle Personen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress verbessern und ihre Resilienz stärken möchten

Ziele

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Google Maps

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise

Die Teilnehmer:innen kennen ihre eigenen Stressauslöser und -reaktionen und haben Möglichkeiten erlernt, gut damit umzugehen.
Sie lernen, wie Sie die Techniken wirklich in den Alltag integrieren können und das Seminar somit langfristig Erfolg hat.