



Umgehen mit Stress - mit Energie und Gelassenheit den Alltag meistern (VC9057)

Zielgruppe	Menschen, die auch in hektischen Zeiten einen kühlen Kopf bewahren wollen, um Leistung, Motivation und Gesundheit dauerhaft zu erhalten
Ihr Nutzen	<ul style="list-style-type: none">• Sie identifizieren Ihre individuellen Stressoren• Sie erhalten eine wissenschaftlich fundierte Rückmeldung zu Ihrer Stressbelastung• Sie wissen, wie Sie rechtzeitig Ihre "Batterien" aufladen, um auf Belastungsspitzen aktiv vorbereitet zu sein• Sie erhalten sofort umsetzbare und praxiserprobte Tipps, wie Sie durch Ernährung, Bewegung und Entspannung Ihre Ressourcen stärken• Auch wenn der Alltag von Zeit- und Leistungsdruck bestimmt wird, bewahren Sie sich Ihre Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Stress gibt uns Energie: Es lebe der positive Stress!• Neueste Fakten aus der Stressforschung• Wirkung von Stress und von Dauerstress auf Leistung, Motivation und Gesundheit• Betrachtung Ihrer Ressourcen: Stärken, Schwächen, Einstellungen und Umfeldbedingungen• Die Bedeutung von Bewegung und Entspannung für ein gezieltes Stressmanagement• Einfache, umsetzbare Tipps für den Arbeitsalltag• Aktiveinheiten zur Bewegung, Entspannung, Ernährung, mentales Training• optional: Individuelle HRV-Messung: Mit der HRV-Messung – die Abkürzung steht für Herzratenvariabilität – wird die Regenerationsfähigkeit bzw. Stressbeanspruchung des Organismus ermittelt.
Termin/Ort	23. April 2018, Geno Hotel Forsbach 27. April 2018, Tagungshotel im Raum Münster
Trainerin	Petra Jansing Petra Jansing ist seit mehr als 10 Jahren ausschließlich in dem Bereich betriebliche Gesundheitsförderung tätig. Mit diesen vielfältigen Erfahrungen führt Petra Jansing heute Gesundheitstage mit dem Schwerpunkt Stressmanagement durch. Sie berät und coacht Unternehmen und deren Mitarbeiter zur Gesundheitskompetenz.
Ihre Investition	270 Euro zzgl. Tagungspauschale und ggf. Übernachtungskosten Unser Tipp: Leistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung sind gem. § 3 Nr. 34 EStG steuerbefreit!
Was Sie sonst noch wissen sollten	Optimale Bedingungen: maximal 8 Teilnehmer! Bisherige Teilnehmer geben dem Seminar die Note 1,2: "Die Inhalte kann ich gut in meinem Alltag umsetzen! Einfach praktikabel." "Schön, dass Sie so persönlich auf jeden eingegangen sind. "Wie kann ich meine Toleranz gegenüber Störungen und Stress erhöhen?"...einfach praktikabel..." "Schön, dass Sie so persönlich auf jeden eingegangen sind. Bestimmt werden mir Ihre Tipps zukünftig helfen."