

Persönliches Stress- & Ressourcen-Management

Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen

Inhalte und Lernziele

- **Phänomen Stress: Körperliche Reaktion auf eine Belastung**
Stresssituationen und -typen sowie Ihr eigenes Stressverhalten
- **Aktive Lebensführung für Stressabbau**
Energiequellen und Entspannungstechniken
- **Selbstmanagement: Methoden im Umgang mit Stress**
Gelassenheit bei komplexen Aufgaben und Entscheidungen
- **Persönliches Wachstum: Love it, change it or leave it. But change yourself!**
Leitfaden zur individuellen Lebensgestaltung

Die Themen der Veranstaltung

• Stress-Situationen und -typen • Stress: Körperliche Reaktion auf eine Überforderung oder Belastung • Eigenes Stressverhalten erkennen (Stress-Test) • Gelassenheit bei komplexen Aufgaben und Entscheidungen • Methoden im Umgang mit Belastungen und Stress • Energiequellen Körper, Psyche, Geist • Körperliches Training • Bewusste Ernährung • Entspannungstechniken • Erkennen der persönlichen Prioritäten und Zielsetzungen • Werte-System: ideell, persönlich, familiär, sozial, beruflich • Entwicklung eines Leitfadens zur persönlichen Lebensplanung

Ihr Nutzen

- Sie erkennen Ihre persönlichen Stressfaktoren und finden zu einem souveränen Umgang im Anforderungs-Dilemma Arbeit – Freizeit – Familie.
- Sie erfahren und üben Methoden für einen effektiven Stressabbau.
- Sie erkennen Ihre persönlichen Prioritäten und entwerfen einen individuellen Leitfaden zur Lebensplanung.
- Sie erschliessen sich Sinn, Spass und Zufriedenheit durch aktives Selbstmanagement im täglichen Leben.

Trainer / ZfU Faculty



Prof. Dr. Klaus Linneweh

ZfU Core Faculty, ist Professor für angewandte Sozialpsychologie und Koordinator des Instituts für systematische Innovation. 2008 gründete er ein Burn-out Institut in München. Er ist führender Stress- und Kreativitäts-Experte im deutschsprachigen Raum. Seine praktischen Erfahrungen des persönlichen und innerbetrieblichen Selbstmanagements hat er u.a. in den Büchern «Bevor es mich zerreisst», «Erfolgsfaktor Persönlichkeit» (Managementenerfolg durch Persönlichkeitsentwicklung) und «Balance statt Burn-out» zusammengefasst. Dank seiner umfangreichen Trainings- und Beratungspraxis auf dem Gebiet der Stress- und Kreativitätsforschung finden seine Veranstaltungen grossen Anklang.

Arbeitsmethodik

Referate, Diskussionen, Selbststudium und Übungen zur Stressbewältigung

**Varianten: 1 Tag kompakt
2 Tage intensiv**

Investition pro Tag

Honorarstufe: 1 / Teilnehmer: max. 15

Optionen/Hinweis

Massschneidung des Konzepts und der Seminar-dauer nach Ihren Wünschen sind möglich, können aber zusätzliche Vorbereitungskosten der Referenten bewirken.

Honorar-Stufen pro Tag

Stufe 1 = bis CHF 5000
Stufe 2 = bis CHF 7000
Stufe 3 = bis CHF 9000
Stufe 4 = bis CHF 11000
Stufe 5 = ab CHF 11000

Kontakt ZfU Inhouse Team

Ruth Boss, ruth.boss@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 54
Nicole Hug, nicole.hug@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 53
Marion Jost, marion.jost@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 64