



Die WKW Unternehmens-Akademie bietet an:

Aktive Stressbewältigung

- ✓ Ihre Arbeitsumgebung mit steigender Aufgabenvielfalt und nicht selten hohem Zeitdruck und Stress erfordert persönliche Bewältigungsstrategien.
- ✓ Sie wollen Ihre Leistungen ganzheitlich entfalten und neue Herausforderungen erfolgreich meistern.
- ✓ Sie wünschen sich unterschiedliche Techniken des Stressmanagements und persönliche Resilienz.
- ✓ Werden Sie sich Ihrer Stressoren und Ihrer Widerstandsfähigkeit bewusst, um belastende Situationen gesund zu überwinden.

Pause im Kopf – Notbremse für die Seele

Das werden Sie erreichen:

- ✓ Sie erhalten theoretische Impulse aus der aktuellen Forschung zur Entstehung von Stress und möglichen Einflussfaktoren zur Stressreduktion.
- ✓ Sie nutzen Methoden wie das Stressoren-Modell zur Analyse ihrer persönlichen Stressauslöser und -momente.
- ✓ Sie arbeiten in einem Coaching-Setting Ihr individuelles Stress-/Belastungsanliegen sowie Ihre Zielsetzung heraus.
- ✓ Sie lernen Modelle der Resilienz zusammen und entwickeln Ihre persönlichen Bewältigungsstrategien.
- ✓ Sie erarbeiten sich Methoden zur direkten Stressreduktion (Atmung, Bewegung).

Das insgesamt **zweitägige Seminar** startet mit dem ersten Tag, an dem die Auseinandersetzung mit Modellen und theoretischen Impulsen sowie dem persönlichen Stressanliegen stattfindet. Der zweite Teil findet einige Tage später statt und hat verstärkt den Charakter eines Coaching-Settings. Hier präsentieren Sie Ihre tatsächliche Vorgehensweise zur Bewältigung, gemachte Erfahrungen und erlebte Erfolge.

Veranstaltungsort: Seminarzentrum der WKW Unternehmens-Akademie GmbH, 42553 Velbert