

Stressbewältigung - Stress erkennen – bewusst handeln – gesund bleiben

Stress gehört für viele Menschen zum beruflichen Alltag. Zeitdruck, hohe Anforderungen, Konflikte und ständige Erreichbarkeit können langfristig zu Überforderung führen. Umso wichtiger ist es, eigene Belastungsgrenzen zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern.

In diesem praxisnahen Seminar erfahren die Teilnehmer, wie Stress entsteht, wie sich erste Warnsignale erkennen lassen und welche einfachen Strategien im Alltag helfen können. Gemeinsam werden persönliche Stressauslöser und Ressourcen reflektiert und alltagstaugliche Methoden zur Entspannung und Stressreduktion ausprobiert.

Themenschwerpunkte:

- Stress verstehen und persönliche Stressauslöser erkennen
- Körperliche und psychische Warnsignale wahrnehmen
- Eigene Ressourcen und Grenzen stärken
- Umgang mit Zeitdruck und belastenden Situationen
- Entspannungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Praktische Strategien für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

Termin: 28. April 2027

Zeit: 09:00-17:00 Uhr

Referentin: Mag.^a **Raphaella Ulrich**

Klinische Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (SF), Arbeits- und Organisationspsychologin, Rechtspsychologin, DPGKP, Regionalteamleiterin GO-ON Suizidprävention Weiz

Veranstaltungsort: Kärntnerstraße 532, 3.Stock, 8054 Seiersberg

Teilnahmegebühr: € 150,00 plus 20%Mwst.

Bei der Entsendung von mehr als einem Mitarbeiter geben wir der Einrichtung 10% Ermäßigung!

Oder wenn sich zwei TN gemeinsam anmelden bekommen sie auch die 10%!