# STRESSVERMEIDUNG UND -BEWÄLTIGUNG

## IHR NUTZEN

In einer Zeit ständig wachsender Anforderungen, täglich neuer Aufgaben und permanentem Zeitdruck wird es immer wichtiger, sich über einen langen Arbeitstag hinweg körperlich und geistig fit zu halten. Im Seminar werden Methoden und Einstellungen vorgestellt, die im Alltag sofort umsetzbar sind, als auch Entspannungs- und Aufbautechniken, die einer längerfristigen Anwendung bedürfen.

Die Teilnehmer lernen zwischen stimulierendem und krank machendem Stress zu unterscheiden, um damit die persönliche Stresssituation besser einschätzen zu können. Es werden Möglichkeiten der Prävention, der Verhaltensänderung und der Einflussnahme für den persönlichen als auch auf den gesellschaftlichen Stress aufgezeigt.

## INHALTE

- Sinn und Nutzen der Stressreaktion
- Dauerstress und seine Folgen
- Wahrnehmen und Deuten von körperlichen Stresssignalen
- Methoden der Stressbewältigung
- Sport als langfristige Prävention
- Stress zur Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Charakter und Stressanfälligkeit
- Stress am Arbeitsplatz
- Einüben von Entspannungstechniken

## METHODEN

Vortrag, Fallbeispiele, Analyse von Verhaltensmustern, Diskussion und Entspannungsübungen


© 25.10.2026 Kai Worrings Seminare

## ZIELGRUPPE

Alle, die erfahren möchten, welche Faktoren das Lebenselixier zum schleichenden Gift werden lassen und welche Mittel als Gegengifte helfen können

---

Max. 8 Personen 2 Tage

---


© 25.10.2026 Kai Worrings Seminare