

# Mentales Energie- und Stressmanagement

Schnelligkeit, Intensität und Komplexität prägen unsere Lebenswelt. Sowohl im Berufsleben als auch im privaten Bereich sind wir mit einer Vielzahl von Aufgaben, Anforderungen und oft auch Überforderungen konfrontiert. Die Rahmenbedingungen um uns erscheinen meistens unveränderbar. Dabei werden viele Chancen übersehen, besonders die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen.

Die genaue Kenntnis von Stress und vor allem das Kennenlernen von Methoden im Umgang damit, - z.B. mentale Entspannung und Meditationstechniken,- können uns helfen, zu entspannen, innere Ruhe und Klarheit zu erhalten oder einfach wieder abzuschalten. Damit können Sie auf Dauer ein gesundes und glückliches Leben führen und bleiben leistungsfähig für die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben.

## Zielsetzung:

Die Teilnehmer haben einen theoretischen Überblick über die Begriffe Stress, Resilienz und Burnout. Sie kennen die eigenen Stressoren und lernen Möglichkeiten damit umzugehen. Anhand praktischer Entspannungsübungen und Meditationstechniken erfahren Sie unmittelbar deren positive Wirkung. Dies ermöglicht gelassener, entspannter und damit klarer den Alltag zu meistern.

## Inhalte:

- Stressmodell, Arten von Stress und Resilienzfaktoren kennen
- Eigene Strategien mit Belastungen analysieren und Vermeidungsverhalten erkennen
- Unterschied zwischen Entspannungsmethoden und Meditationen
- Entspannungsübungen
- Meditation in Theorie kennenlernen und praktisch üben

## Methodik:

Durch die Verbindung von kurzen Theorieinputs, Übungen und praktisches Arbeiten wird ein nachhaltiges und abwechslungsreiches Lernen ermöglicht.

## Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

## Organisatorisches:

- Dauer 2 Tage
- Seminarzeiten 09:00 – 17:00 Uhr

## Trainer:

Mag. Josef Falk oder Mag. Cornelia Auderith