

Seminar ohne Übernachtung

Den eigenen Weg aus der Stressfalle entdecken

Individuelle Strategien für mehr Gelassenheit, Energie und Balance im (Arbeits-)Alltag



Seminarbeschreibung

Stress und Stressbewältigung sind individuell. Im Seminar „Den eigenen Weg aus der Stressfalle entdecken“ lernen Teilnehmende, wie sie „ihren“ Stress erkennen und abbauen sowie mehr Gelassenheit und Widerstandskraft im Alltag entwickeln - ohne langfristige Programme oder viele Termine.

Paket-Nummer: 0529739

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		5 - 25 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		6 Stunden
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis zzgl. MwSt:		ab 1.990,00 € pauschal

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Den eigenen Weg aus der Stressfalle entdecken

Individuelle Strategien für mehr Gelassenheit, Energie und Balance im (Arbeits-)Alltag

Beschreibung

Mithilfe von praxiserprobten Methoden aus der Stressforschung und psychologischer Resilienz gelingt es, inneres Gleichgewicht und neue Routinen schnell erlebbar zu machen.

In diesem interaktiven Ganztagesseminar erhalten die Teilnehmenden praktische Impulse, tiefere Einsichten und erprobte Methoden, um Stress spürbar zu reduzieren und ihre persönliche Balance zu stabilisieren. Durch Reflexion, Erfahrung und konkrete Übungen wird der eigene Weg aus der Stressfalle sichtbar und gestaltbar.

Wir arbeiten in drei ineinandergreifenden Phasen:

1. Selbstverständnis & Stressmuster erkennen

Gemeinsam beleuchten wir, wie Stress entsteht - körperlich, mental und in der täglichen Praxis. Welche Glaubenssätze, Erwartungen und Gewohnheiten tragen dazu bei, dass wir uns ständig unter Druck fühlen? In Übungen zur Selbstreflexion und durch Austausch entstehen erste Erkenntnisse über die persönlichen Stressauslöser.

2. Methoden & Strategien zur Regulierung

Aufbauend auf der Analyse führen wir erprobte Techniken ein - z. B. Achtsamkeits- und Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation, und mentale Relaxation durch Fantasiereisen. Wir erkunden, wie kleine Veränderungen im Alltag (Pausen, Struktur, Grenzen setzen) große Wirkung entfalten können.

3. Transfer in den Alltag & persönlicher Aktionsplan

Am Seminarendende entwickeln die Teilnehmenden ihren individuellen Umsetzungsplan: Welche neuen Routinen lassen sich sofort integrieren? Wie können Ressourcen dauerhaft aktiviert werden? Welche Hindernisse bestehen und wie lassen sie sich wirkungsvoll umgehen? Ziel ist, dass jede Person konkrete Schritte mitnimmt, um langfristig mehr Gelassenheit, Energie und innere Stabilität zu erleben.

Lernziele

Das sind die Aha-Effekte:

- eigene Stressmuster und Belastungsfaktoren besser erkennen
- praxistaugliche Techniken zur Stressregulation kennenlernen und anwenden können
- persönliche Routinen entwickeln und in den Alltag integrieren

Zielgruppe

- Menschen in leistungsorientierten oder verantwortungsvollen Positionen
- Mitarbeitende, Führungskräfte oder Teams, die Stress abbauen möchten
- Personen, die ihre Work-Life-Balance verbessern und gesünder leben wollen

Leistungen inkl.

- Was ist inbegriffen?
 - Schreib-Materialien - Handout und Checklisten - 1 Exemplar des Buches "Entspannt besser leben"

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

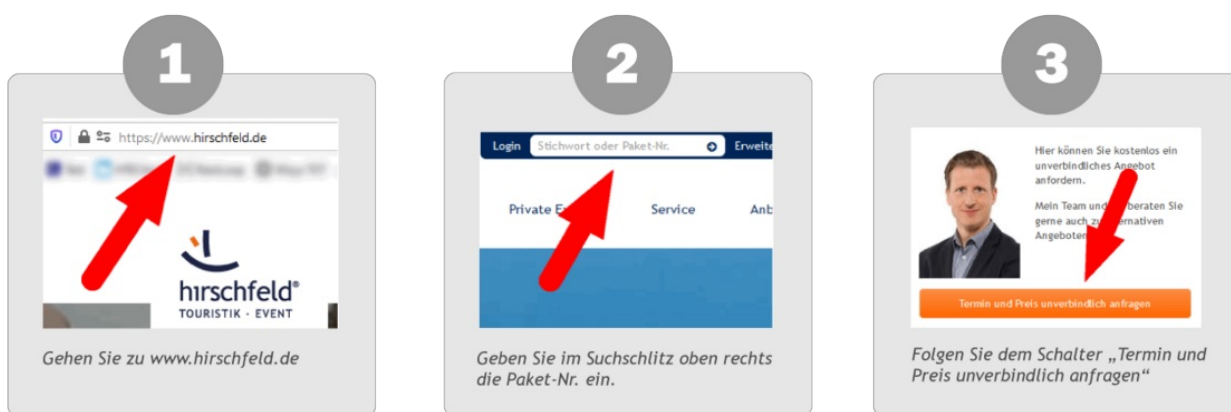
Seminar ohne Übernachtung

Den eigenen Weg aus der Stressfalle entdecken

Individuelle Strategien für mehr Gelassenheit, Energie und Balance im (Arbeits-)Alltag

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0529739



Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.