

## Wege zu mehr Gelassenheit – Umgang mit Stress und Überlastung Seminarnummer: 11.4009

### Ziel

Erlernen von Wegen zum Umgang mit Stress und Überlastung.

### Inhalt

- Bewusstseinschärfung für die persönliche Balance unterschiedlicher Lebensbereiche (Work-Life-Balance) und des Zusammenhangs zwischen eigener Gesundheit, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag
- Erwerb von Kenntnissen über das Syndrom des „Burnouts“ – Erkennen von physischen Symptomen, Ursachen, Phasenverlauf, Prävention und „Behandlung“
- Selbsterkenntnis bzgl. eigener Gefährdung
- Erkennen von persönlichen Ansprüchen, Werten und Lebenszielen; Passung zur Arbeitswelt und Erkennen von eigenen Handlungsalternativen im Umgang mit unterschiedlichen An- und Herausforderungen
- Möglichkeiten des Findens der persönlichen Balance und des Selbstcoachings
- Kenntnis und Ausprobieren verschiedener Methoden des Loslassens und Entspannens
- Nutzung der Möglichkeiten der Angebote zum Gesundheitsmanagements im Unternehmen

### Preis

1080,00 EUR zzgl. MwSt. pro Teilnehmer

### Dauer

2 Tage

### Ansprechpartner – Inhalt

Michael Kier  
Telefon: +49 (345) 216 4063  
E-Mail: michael.kier@mitnetz-strom.de

### Ansprechpartner – Organisation

Maié Schirmer  
Telefon: +49 (345) 216 3809  
E-Mail: maie.schirmer@mitnetz-strom.de