



Leiden Sie unter Stress?

Diese Frage haben in einer Umfrage unter leitenden Mitarbeitern,
93% mit „ja“ beantwortet!

Tagesseminar „Stress-und Stressbewältigung“

Vorwort:

„Höchster Krankenstand seit Jahren“, titelte der DAK- Report 2016!

Wachsende Anforderungen im Beruf, Zeit-und Leistungsdruck, addiert mit privaten Problemen, führen nachweislich zu **Stress, Lustlosigkeit** und am Ende zu **Krankheit!** Es kommt zu Burnout, Stress und Erschöpfung!
Jeder 7. Krankheitstag von Mitarbeitern geht mittlerweile auf **psychische Erkrankungen** zurück.

Deshalb setzen sich immer mehr **Unternehmen** mit der **psychosozialen Gesundheit ihrer Mitarbeiter** auseinander. Sie greifen im Rahmen der **Gesundheitsförderung** auf Hilfe von **Stress-und Mentalcoach zurück, um so Leistungsabfall oder Arbeitsausfall entgegenzuwirken.**

Wir bieten Ihnen entsprechende **Stressbewältigungskurse, bzw. Mentaltrainings für Ihre Mitarbeiter / Ihr Unternehmen an!**
Unsere erfahrenen und gut ausgebildeten Stress-und Mentaltrainer verfügen über ein umfassendes Know-how im Bereich des Stressmanagements.

Im Detail heißt das, **Stressdefinition, Stresserkennung, Stressbehandlung, Umgang mit Stress und Stressbewältigungsmethoden werden aufgezeigt.** Auch **Informations-, Beratung, und Konfliktlösungsgespräche** bieten wir unseren Kunden an.

Mit Anregungen und Denkanstößen zur aktiven und bewussten Lebensführung, individuell angepasst, **bieten wir unseren Kunden neue Sichtweisen und Lösungsstrategien.** So „sogen“ wir für eine bessere Work-Life Balance ihrer Mitarbeiter und **für weniger Krankenstand in ihrem Unternehmen!**

Ziel des Seminars:

Ziel ist durch Erkenntnis,- Bewusstwerdung und Stressbewältigungsmethoden, die Stress- Bewältigungskompetenzen der Teilnehmer zu verbessern, um Sie besser vor Stress und den negativen Folgen davon, zu schützen.



Das Seminar richtet sich an:

an Unternehmen, denen die psychosoziale Gesundheit ihrer Mitarbeiter wichtig ist und ihren Beschäftigten ein „Handwerkszeug“ für die Bewältigung der täglichen beruflichen Stresssituationen, zur Verbesserung ihrer Effektivität und Leistung, an die Hand geben wollen.

Des Weiteren, an jeden Menschen, der seine Stressbewältigung verbessern möchte und im Berufsleben oder im Alltag, stressresistent und effektiv seinen täglichen Herausforderungen begegnen möchte.

Folgende Inhalte werden im Seminar vermittelt und durch praktische Übungen und Aufgaben ergänzt:

- Definition Stress
- Arten von Stress
- Entstehung von Stress
- Probleme durch Stress
- Erkennen von Stress (an sich selbst und bei Mitarbeitern)
- Führen der eigenen Person
- Methoden zur Stressbewältigung

Dieses Seminar ist in deutscher und englischer Sprache möglich! **Auch als Webinar buchbar.**

Es kann speziell zugeschnitten auf die maritime Berufswelt, wie auch ganz allgemein abgestimmt werden.

Damit eignet sich das Seminar auch für Teilnehmer/Unternehmen, welche keinen Bezug zur maritimen Berufswelt haben!