

# „Erste Hilfe in Stresssituationen“

Sich selbst regulieren

<b>PROFIL</b>	<b>Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen</b>
<b>ESSENZ</b>	Die Teilnehmer erfahren und lernen in diesem Seminar, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern, ihre eigenen Ressourcen noch besser zu nutzen und neue Strategien einzusetzen.
<b>METHODIK</b>	Trainer-Input, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Fallbeispiele.
<b>DAUER</b>	2 Stunden
<b>TERMINE   ORT</b>	Termin und Ort bzw. Online-Portal nach Absprache
<b>INHALTE</b>	<b>„Erste Hilfe in Stresssituationen“ – Sich selbst regulieren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion</li><li>• Achtsamkeit</li><li>• Atemübungen</li><li>• Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen</li></ul>