



## Workshop

# Kein Stress mehr!

## Strategien zur Stressbewältigung

**Datum:** 28. Oktober 2020

**Ort:** Neuwied

**Zeit:** 9:00 – 17:00 Uhr

**Trainer:** Sven Weber, ARBEIT & LEBEN gGmbH

Gefördert im Rahmen des Projektes „WiWa - Wissen im Wandel“ durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie RLP (MSAGD) aus arbeitsmarktpolitischen Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und das Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur RLP (MWWK).

Hohe Arbeitsintensität, Termindruck, ständige Erreichbarkeit und komplexe Arbeitsaufträge haben um ein Vielfaches zugenommen. Dies führt oft zu Dauerstress, der letztendlich Gesundheit und unsere Beschäftigungsfähigkeit massiv gefährdet. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen und sich schnell regenerieren. Wirkungsvolles Stressmanagement setzt an mehreren Punkten an: Erfolgreiches Selbstmanagement identifiziert individuelle Stresspotenziale und entwickelt Strategien, um Belastungen und Konflikte erfolgreich zu bewältigen. Daneben geht es um einen bewussten Umgang mit der eigenen Zeit.

### **Inhalte:**

- Das Phänomen „Stress“ – in Theorie und Praxis
- Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen
- Stressoren finden und verändern
- In der Balance bleiben/Stressbewältigung
- Überprüfen der eigenen Lebenspraxis
- Lebens- und Arbeitsziele in Einklang bringen
- Achtsamkeitsübungen für die eigene innere Ruhe

**Zielgruppe aus kleinen und mittleren Unternehmen\*:**  
Geschäftsführer\*innen, Führungskräfte,  
Mitarbeiter\*innen

(\*Unternehmen mit einer Mitarbeitendenzahl von 1-249)

**Kosten:** 70,00 € (inkl. Getränke und Snacks; Mittagessen auf eigene Kosten nach Voranmeldung möglich)

**Anmeldeschluss:** 22.10.20

**Anmeldung:** [www.arbeit-und-leben.de](http://www.arbeit-und-leben.de)

### **In Kooperation mit:**

Gesundheitsmanufaktur IKK Südwest - Koblenz

Die Veranstaltung findet unter Beachtung der aktuellen Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz und den damit verbundenen notwendigen Schutzmaßnahmen statt.

### **Rückfragen:**

Sven Weber, ARBEIT & LEBEN gGmbH  
Mail: [s.weber@arbeit-und-leben.de](mailto:s.weber@arbeit-und-leben.de)  
Tel.: 0 261/97 35 81 3