

Stressmanagement, Selbstmanagement

Zielgruppe: Mitarbeiter/innen der Landratsämter

Seminarinhalt:

- Eigenes Stressprofil erkennen- Stressverhalten ändern lernen
- Stress gehört zum Leben- wann aber gefährdet Stress die eigene Gesundheit?
- EU- Stress und Dis- Stress
- Selbst induzierter, meist vermeidbarer Stress
- Wege zur verbesserten Resilienz- Bedeutung der eigenen "Inneren Widerstandskraft"
- Aktive Gedankenlenkung / RET
- Führung des eigenen "Inneren Teams"- sich selbst führen können (vergl. Friedemann Schulz von Thun)
- Grundlagen schaffen: Geistige und physische Fitness
- Wie unser Gehirn Informationen aufnimmt und verarbeitet (Einführung in die Neuropsychologie
- Wie erkennen und begegnen wir "Gehirn- und Immunsystemschädigenden Prozessen"
- Welche individuellen Strategien kann jeder von uns entwickeln und anwenden?
- Zielklarheit: Wege zum unabhängigen Selbstmanagement und "Eigen- Coaching"
- Wie kommunizieren wir angemessen unsere Standpunkte?
- Umgang mit "schwierigen Zeitgenossen"
- Des- Eskalationsmangement bei sich anbahnenden Konflikten
- Umgang mit Kritik, Unfairness oder sogar mit Boshaftigkeit

Termin	Zeit	Ort	Gebühr	
18.05.2026	09:00 - 16:00	Erfurt	Mitglieder:	15,00 €

Dozent/-in Dr. Barbara Wardeck-Mohr

Anmeldeschluss: Vier Wochen vor Seminarbeginn