

## SEMINAR

# STRESS - gesund oder krank

Stress, einer der am häufigsten genutzten Begriffe zur Charakterisierung unseres Alltags. Aber was beschreibt das Wort?

Stress steht für die natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine Herausforderung, wird durch innere und äußere Reize hervorgerufen und soll bewirken, dass wir zur Höchstform auflaufen. Gerät der Körper aber in einen dauerhaften Alarmzustand – können die Folgen bis hin zu ernsthaften organischen Erkrankungen und zum Burnout reichen.

Sitzen auch Sie in der Stressfalle? Oder fühlen Sie sich gefährdet und wollen es nicht bis zum Burnout kommen lassen?

### ZIELGRUPPE

Geschäftsführer, leitende und untere Führungsebene in Unternehmen sowie in Verwaltungen

**Achtung:** auch als **Inhouse-Seminar** buchbar.

### SEMINARZIELE

Sie erkennen Fehlbelastungen bei sich und Ihren Mitarbeitern und können gezielte Maßnahmen einleiten.

### SEMINARINHALT

- Positiver und negativer Stress – stressverschärfende Denkmuster
- Selbstschutz – wie helfe ich mir selbst?
  - Stress erkennen
  - Stress umgehen, akzeptieren und abbauen – Resilienztraining
  - Momentmeditation
  - Zusammenhang Körper und Geist – Stress verstehen
  - Progressive Muskelrelaxation – Entspannungsmethoden für den Arbeitsalltag
  - Autogenes Training – eine Einführung
- Gesund führen, aber wie?
  - Stressauslöser beim Mitarbeiter
  - Rechtzeitiges erkennen von Fehlbelastungen und Handlungsmöglichkeiten
  - Betriebl. Gesundheitsmanagement und Gesunde Führung – Schnittmengen
  - Psychische Gefährdungsbeurteilung nach §5 ArbSchG - Schnittmengen

### REFERENT

**Michael Schöler**

Stress- und Mentalcoach Leipzig

### TERMIN / GEBÜHR

**06.04.2020**

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Frühbucher **275,00 €**

Normalpreis **315,00 €**

**06.05.2020**

bis 8 Wochen vor Beginn, danach

Bei Anmeldungen mehrerer Mitarbeiter eines Unternehmens sowie für REFA-Mitglieder gilt der Frühbucherpreis. Alle Preise zzgl. MwSt.



### WEITERE ANGEBOTE / SEMINARE

- REFA-Grundausbildung 2.0
- SMED Rüstzeitminimierung
- Bestandsoptimierung
- Industrial Engineering
- Soft-Skills
- KVP im eigenen Unternehmen umsetzen
- Clean Data vor Big Data
- Ab Morgen bist Du Chef

**Informieren Sie sich auf unserer Internetseite oder rufen Sie uns einfach an!**

### VERANSTALTUNGSORT / ANMELDUNGEN

**LiA - Leistungszentrum für intelligente Arbeitssysteme**

Niels-Bohr-Str. 1

39106 Magdeburg

Tel. +49 391 620999-7

Mail [kontakt@lia-magdeburg.de](mailto:kontakt@lia-magdeburg.de)

Web [www.lia-magdeburg.de](http://www.lia-magdeburg.de)

REFA-IE Steffen Schulze

Britta Taube

