

Gesund und stressfrei arbeiten



In der heutigen Arbeitswelt sind Stress und hohe Anforderungen allgegenwärtig. Umso wichtiger ist es, Methoden zu kennen, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Dauerhafter Stress kann die Produktivität senken und langfristig die Gesundheit beeinträchtigen. Dieses Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die ihren Arbeitsalltag stressfreier und gesünder gestalten möchten. Dabei wird auch der Umgang mit digitalem Stress berücksichtigt.

Vermittelt werden bewährte Techniken zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Durch praktische Übungen, interaktive Gruppenarbeit und wertvolle Tipps entstehen direkt anwendbare Strategien für den Berufsalltag. Der Fokus liegt auf einfachen, wirksamen Methoden, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Behandelt wird, wie typische Stressfaktoren erkannt und gezielt reduziert werden können. Neben theoretischen Grundlagen werden verschiedene Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken vorgestellt und praktisch erprobt. Ergänzend gibt es Impulse zu den Themen Bewegung, Ernährung und Schlaf für ein gesundes Arbeitsleben.

Die Inhalte der Veranstaltung:

- ✓ Verständliche theoretische Grundlagen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung
- ✓ Praktische Übungen zur Stressbewältigung
- ✓ Methoden zur Entspannung und Regeneration
- ✓ Techniken zur Reduzierung von digitalem Stress
- ✓ Tipps für gesunde Gewohnheiten im Arbeitsalltag

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

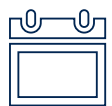
Die Veranstaltung im Überblick:



Die Seminardauer beträgt 2 Tage.



Saskia Kuhmann,
Coaching - Beratung - Training



28.-29.04.2026
10.-11.11.2026



Fachkräfte

