Ihre Innovationsagentur für
Future Work und Project Sourcing.

Stress & Less

Stress & Less

Intention

Arbeit hat einen hohen Stellenwert und grundsätzlich eine positiv stabilisierende Wirkung auf uns Menschen.

Arbeiten mit starkem Termin- und Leistungsdruck, Gleichzeitigkeit verschiedener Arbeiten, Störungen und Gleichförmigkeit von Arbeit sowie Geschwindigkeit belasten Menschen.

Wie gestresst bin ich eigentlich?

Machen Sie Ihren Online-Stresstest. Gelebte Arbeitspraxis. Wie kann ich Stress positiv nutzen und von negativem Stress unterscheiden? Wie erlebe ich persönlich Stress und was stresst andere Menschen? Sind die Symptome für Burn-out bei mir vorhanden? Wie kann ich mit Druck umgehen? Was tut mir gut?

Zielgruppe: Mitarbeiter und Führungskräfte

Ziel

- Negativen, belastenden Stress und positiv aktivierenden Stress unterscheiden lernen.
- Reframing von Eustress und Distress. Ursache und Wirkung verstehen lernen.
- Bestandsaufnahme des eigenen Stresslevels und Bewusstmachen an konkreten persönlichen Beispielen.
- Ideengenerierung zur eigenverantwortlichen Bewältigung. Persönliche Feelgood-Faktoren benennen und verwenden lernen.

Dauer: 5 Module à 2 Stunden
Format: Digital Camp via WebEx

Stress & Less

Digital Camp

Moduldauer: 2 Stunden

Pre

Tech-Check:

Fit für's Digital Camp

1

Stress oder positive Anspannung?

- Bewusstsein schaffen über „Stress" und Umgang damit.
- Negativen belastenden Stress und positiv aktivierenden Stress unterscheiden lernen, Ursache und Wirkung verstehen lernen.

2

Was stresst mich?

- Innere und äußere Stressoren. Wie identifiziere und analysiere ich die Stressoren?
- Was für Veränderungsoptionen habe ich? Wie kann ich diese in den Alltag transferieren?
- Sharing is Caring durch interaktives Teilen persönlicher Handlungsoptionen.

3

Bewegung, Ernährung, Schlaf!

- Bewege ich mich genug? Wie wirkt Bewegung auf mich persönlich, was gibt es für Bewegungstypen und –muster?
- Wie wichtig ist Ernährung für mich? Welche Ernährungsmuster tun mir gut?
- Wie wirkt Schlaf auf Körper und Geist? Welcher Schlaftyp bin ich und schlafe ich genug?

4

Dinge anders machen!

- Erkennen, was Resilienz bedeutet.
- Lernen wie die persönliche Widerstandsfähigkeit aktiviert wird und welche Faktoren darauf einzahlen.
- Stay in Balance – Lernen, das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern.

5

Bei mir läuft's rund!

- Wie erlebe ich die Veränderung und wie gehe ich damit um? Sich seiner Selbst bewusst machen.
- Welche Maßnahmen und Modelle gibt es, um mit Wandel und Belastung umzugehen?
- Prioritäten setzen und aktiv leben. Identifizierung der persönlichen Glücksfaktoren sowie Umsetzung in den Alltag.

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.

Gesundheit & Fokus

KONTAKT

I.T.C. Incentive Training Communication GmbH

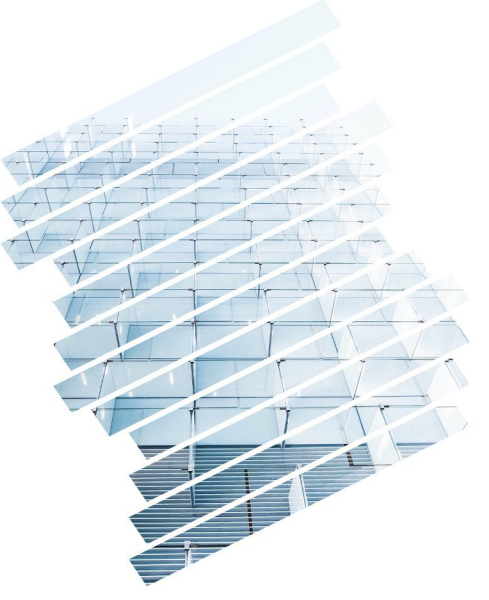
Frankfurter Straße 151 B
63303 Dreieich
Germany

E-Mail

E-Mail: m.schied@itc.de
E-Mail: w.lentes-schied@itc.de
E-Mail: l.regeniter@itc.de

Telefon

Fon: +49 6103 3783-0
Fax: +49 6103 3783-100

Website

www.itc.de