

# Umgang mit Stress im Alltag

## Die Situation

---

Sie spüren das Ziehen.

Alles wird enger, sogar das Atmen.

Wie sollen Sie das alles schaffen?

Alle sind gegen Sie oder wollen zu viel von Ihnen. Dabei sind Sie ja auch nur ein Mensch.

Und das ganze Zeitmanagement führt nur dazu, dass noch mehr in der gleichen Zeit geschafft wird – und das führt zu Stress.

Was müssen Sie tun um die Dinge gelassener anzugehen – ohne dabei Ihre Aufgaben und Pflichten zu vernachlässigen?

## Die Inhalte

---

- Kurztest: Stressbelastung
- Was ist Stress?
- Wie funktioniert Stress – und was bedeutet dies für mein Leben?
- Erste Hilfe bei Stress
- Das Anti-Stress-Programm
- Stress oder gar „Burn-out“
- Kurztest: Burn-out-Syndrom

## Der Nutzen

---

- Sie lernen Ihren eigenen Stress als Verbündeten zu gewinnen
- Sie verschaffen sich Gewissheit, dass es alternative Handlungsoptionen gibt, die Ihnen helfen
- Sie lernen den „Erste-Hilfe-Koffer“ in Ihren Stresssituationen einzusetzen

### **Thema**

**Personal Success**

### **Zielgruppe**

Alle von Leistungsstress geplagten Menschen

### **Teilnehmerzahl**

Zehn bis 20 Teilnehmer

### **Dauer**

Ein Tag

