

## **Themenvielfalt: Selbstsorge und Stressmanagement - Toolbox für die individuelle und betriebliche Praxis**

Unsere moderne Arbeitswelt vermittelt leistungsbereiten Menschen immer häufiger: der größte Einsatz, das optimale Zeitmanagement, der zunehmende Verzicht auf Freizeit führen gerade nicht dazu, dass die Arbeit weniger wird. Im Gegenteil: Die Arbeitsflut überrollt, der Zeitdruck nimmt zu, eigene und fremde Erwartungen an uns werden immer höher. Umso wichtiger ist ein gesunder Umgang mit Stress - für Sie selbst, Ihre eigene Gesunderhaltung und in den Strukturen Ihrer Organisation.



**Seminarinhalt:** Im Seminar lernen Sie:

- verschiedene Arten von Stress kennen
- erfahren Sie Wirkungen von Stress auf Körper, Geist und Seele
- erproben verschiedener Möglichkeiten eines guten Umgangs mit Stress zur eigenen Gesunderhaltung
- entwickeln Methoden zur Stressprävention im Arbeitsalltag Ihres Unternehmens

**Termin:** 18.09.2017 | 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e. V. | Steinweg 24 | 07743 Jena

**Zielgruppe:** Mittlere und höhere Führungskräfte  
Mitarbeitende mit Personalverantwortung  
Betriebsräte

**Dozent:** Dr. Martin Lampert, Coach, Personalentwickler

**Kosten:** 140,00 EUR

**Ansprechpartner:** Steffen Jacobi | Tel. 03641 637590