

# Stressmanagement-Training

Stress scheint in der heutigen Zeit allgegenwärtig zu sein. Zeit- und Qualitätsdruck im Beruf, komplexe technische Abläufe sowie sozialer Druck erzeugen ein Gefühl der ständigen oder zeitweiligen Überforderung.

- Was ist Stress?
- Warum wird Stress individuell unterschiedlich erlebt?
- Wie gehen wir mit Stress um?
- Wie viel Stress brauchen wir?
- Wie wird Stress für uns positiv?

## Ziel der Weiterbildung

Ein souveräner Umgang mit Stress fördert die Freude bei der Arbeit und erhöht die Leistungsbereitschaft. Ziel ist daher eine veränderte Wahrnehmung von Stress und damit einhergehend ein entspannter Umgang mit ihm.

Sie erkennen allgemeine und individuelle Stressfaktoren und Verhaltensmuster. Daraus entwickeln Sie Ihre eigenen Strategien für den Umgang mit Stress. Sie erproben und trainieren hierzu erfolgreiche Lösungen aus dem Leistungssport.

Es geht dabei nicht um das (illusorische) völlige Umkrempeln Ihrer Lebensgewohnheiten und Einstellungen. Das Ziel ist eine schrittweise, nachhaltige Veränderung, vergleichbar mit dem Training im Hochleistungssport.

Sie entwickeln auf diese Weise eine entspannte Haltung gegenüber Stress, und erleben bzw. gestalten Ihren Arbeitsalltag souverän, ausgeglichen und gleichzeitig erfolgreich.

Angesprochen sind Sie

- wenn Sie Ihre persönliche Stressbelastung hinterfragen und neu strukturieren möchten
- wenn Sie einen positiven Umgang mit Stress erlernen und trainieren möchten.

## METHODIK

In jeder Phase des Trainings wird Wert auf die praktische Umsetzbarkeit in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld gelegt.

## HINWEIS

Mitglieder des Bundesverbands Medizinischer Informatiker (BVMi) erhalten 10 % Ermäßigung auf die Veranstaltungsgebühr.

### **Beginn:**

Thursday, April 25, 2024, 9:30 AM Uhr

### **Ende:**

Thursday, April 25, 2024, 5:00 PM Uhr

### **Veranstaltungsort:**

Ostfildern

Germany

### **Website & Anmeldung:**

<https://www.tae.de/34594.00.019>