



# Erste Hilfe in Stresssituationen

## Sich selbst regulieren

### Zielgruppe

---

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

### Teilnehmende

---

Mitarbeitende aller Ebenen

### Essenz

---

Die Teilnehmer erfahren und lernen in diesem Seminar, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern, ihre eigenen Ressourcen noch besser zu nutzen und neue Strategien einzusetzen.

### Methodik

---

Trainer-Input, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Fallbeispiele.

### Module

---

120 Minuten

### Erste Hilfe in Stresssituationen – Sich selbst regulieren

- Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion
- Achtsamkeit
- Atemübungen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen