



# Workshop “Stress dich richtig”

Jeder kann den gesunden Umgang mit Stress lernen.

Jacob Drachenberg, Stress-Experte

Chronischer Stress ist eines der größten Themen, welches die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen entscheidend negativ beeinflussen kann. Ein gesunder Umgang mit Stress kann neben der körperlichen Gesundheit auch das seelische Wohlbefinden eines jeden Menschen verbessern und erhalten.

Im Seminar “Stress dich richtig” zeige ich Ihren Mitarbeiter\*innen mit Hilfe der Drachenberg-Methode Wege auf, mit stressigen Situationen gut umzugehen bzw. negativen Stress gar nicht erst entstehen zu lassen. Dadurch kann die Leistungsfähigkeit, Resilienz und Lebensqualität wesentlich gesteigert werden.

## Lerninhalte des Workshops

### Gesundheit schützen

- Den eigenen Stress besser verstehen und einen neuen Zugang zu Stress bekommen
- Negativen Stress vermeiden und positiven Stress nutzen
- Frühwarnzeichen richtig deuten
- Notwendige Erholung sicherstellen

### Innere Balance

- Wechselspiel Anspannung und Entspannung
- Selbstverantwortung übernehmen
- Wirkungsvolle Strategien für den Alltag
- Gelassenheit und Wohlbefinden leben

### Leistungsfähigkeit

- Kraft schöpfen in stressigen Phasen
- Umgang mit Druck und Erwartungen
- In den Flow kommen
- Resilienz stärken

## Aufbau des Workshops

- Vermittlung der Modelle der Drachenberg-Methode
- Workbook mit Reflexionsaufgaben
- Erarbeiten der Inhalte in Bezug auf die persönliche Situation
- Sofort umsetzbare Tools

## Vorteile für Ihre Mitarbeiter:innen

- Verbesserte Gesundheit und Wohlbefinden
- Wirkungsvolle Strategien und Tools für den beruflichen und privaten Alltag
- Stärkung der Resilienz
- Burnout-Prävention

## Vorteile für Ihr Unternehmen

- Steigerung der Zufriedenheit, Motivation und Loyalität Ihrer Mitarbeiter\*innen
- Erhöhte Produktivität durch bessere Leistung und reduzierte Fehlzeiten
- Unterstützung der Attraktivität als Arbeitgeber und positiven Unternehmenskultur
- Präventive Gesundheitsmaßnahmen tragen zur langfristigen Wettbewerbsfähigkeit Ihres Unternehmen bei

## Formate

- Workshop - halber Tag (4 Stunden) oder ganzer Tag (7 Stunden)
- inkl. Unterlagen
- Preis auf Anfrage

## Ihre Trainerin



Mag. Elisabeth Schneider

Dipl. Stress-Mentorin nach der Drachenbergmethode

<https://www.sissyschneider.at>

