



Ein Seminar zu mehr Stresskompetenz und Gesundheitsmanagement im  
Arbeitskontext

Fr. 15. und Sa. 16. November 2024

**Im Seminar "Raus aus der Stressspirale - auf dem Weg zur inneren Gelassenheit"** bieten wir eine intensive Auseinandersetzung mit den Themen Stressmanagement und Gesundheitspsychologie im Arbeits- wie auch Privatleben. Ziel ist es, Maßnahmen zum Abbau von Stress und Förderung eines gesunden Lebensstils für sich persönlich, aber auch für Mitarbeiter:innen und Teams kennenzulernen. Stress ist heutzutage allgegenwärtig, Burn Out in aller Munde und beides hat sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben erhebliche Auswirkungen. Doch es gibt Wege, die Stress- und Burnoutspirale zu durchbrechen und eine innere Gelassenheit zu finden.

Neben den Grundlagen zu Stress, Salutogenese und Burn Out erhalten die Teilnehmenden eine umfassende Einführung in die praktische Anwendung von Stressmanagement-Techniken und gesundheitsfördernden Maßnahmen. Sie erfahren, wie die gelernten Tools für sich, Mitarbeitenden, Kund:innen und Klient:innen angewandt werden können.

## INHALTE & NUTZEN

- Erwerb von aktuellen Erkenntnissen aus der Stressforschung – Mechanismen, Auslöser und Auswirkungen von Stress verstehen.
- Grundlagen der effektiven Stressbewältigung - Stressauslöser identifizieren, individuelle Bewältigungsstrategien erarbeiten und praktische Übungen kennenlernen.
- Grundlagen der Salutogenese und Gesundheitsförderung.
- Wissen über Symptome von Burnout und Strategien dagegen.
- Transfer in die eigene Praxis

## ZIELGRUPPE

Sozial-Pädagog:innen, Berater:innen, Supervisor:innen, Coaches, Pädagog:innen, Mitarbeiter:innen aus dem Gesundheitsbereich, der Pflege und Betreuung. Menschen, die andere Menschen begleiten und/oder beraten

## SEMINARZEITEN

Fr, 15. – Sa, 16. November 2024 - 17 Einheiten  
jeweils von 09.00 – 17.30 Uhr

## SEMINARORT

Feldkirch

## DEINE INVESTITION

€ 400,- zzgl. 20% Mwst., inkl. Handout & Arbeitsunterlagen, Pausengetränke,

## SEMINARLEITERINNEN & VERANSTALTERINNEN

### **Mag.a Margit Kühne-Eisendle**

Lehrtrainerin, Supervisorin, Coach, Organisationsentwicklerin, Lebens- und Sozialberaterin, Stress- und Gesundheitscoach

[www.zoom-vision.com](http://www.zoom-vision.com) | [www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

### **Nicole Scheichl MSc**

Coach, Supervisorin & Trainerin für Positive Leadership, Team- und Organisationsentwicklung, Expertin für Resilienz, Stressmanagement, Gesundheits- und positive Psychologie

## ANMELDUNG

Nicole Scheichl | [www.nicolescheichl.at](http://www.nicolescheichl.at)  
[nicole.scheichl@outlook.com](mailto:nicole.scheichl@outlook.com) | +43 (0)660 6350523

## HINWEIS

Das Seminar „Raus aus der Stressspirale“ und „Resilienz – die innere Kraft“ sind Grundlagenseminare und gelten als Voraussetzung für weitere geplante Spezialseminare wie: Resilienz im Team, Psychologische Sicherheit, u.a. Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zu.