

## Fax-Anmeldung (0971 / 7236-111)

Wir melden folgende/n Mitarbeiter/in verbindlich für den u. g. Lehrgang an:

### „Kein Stress mit dem Stress“

- 13. & 14.06.2017
- 24. & 25.10.2017

Anschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin:

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

Fax-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift

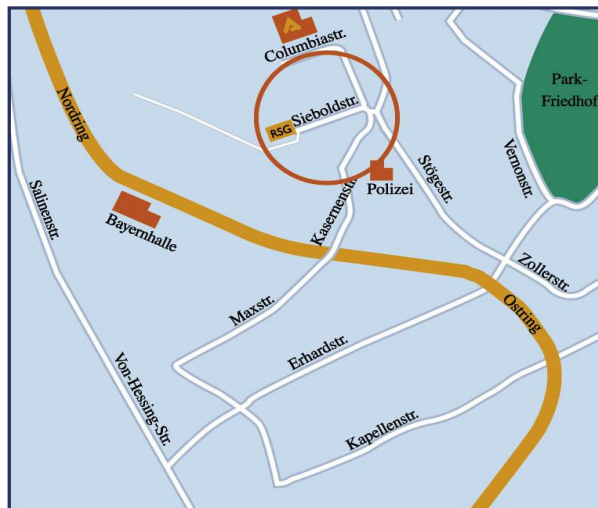
Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift und ggf. Firmenstempel (mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen RSG Bad Kissingen GmbH & Co. KG an)



### Rhön-Saale Gründer- und Innovationszentrum GmbH & Co. KG

Sieboldstraße 7

97688 Bad Kissingen

Tel.: 0971 / 7236-0

Fax: 0971 / 7236-111

E-Mail: [buero@rsg-bad-kissingen.de](mailto:buero@rsg-bad-kissingen.de)

Internet: [www.rsg-bad-kissingen.de](http://www.rsg-bad-kissingen.de)



Akademie für  
Gesundheitswirtschaft  
Bad Kissingen

## „Kein Stress mit dem Stress“

-  
Erfolgreiche Stressbewältigung  
für ein entspanntes und gesun-  
des Leben

Seminar

im

Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationszentrum (RSG)

Bad Kissingen



## **„Kein Stress mit dem Stress“**

Immer öfter hören wir in der heutigen Zeit den Satz „ich habe Stress“.

Gemeint ist meistens damit „ich habe zu viel zu tun – es wird mir alles zu viel“.

Wir alle müssen heute im Beruf und Alltag einfach immer höheren Belastungen standhalten. Zeit- und Leistungsdruck belasten unsere Gesundheit, lassen uns erschöpft und ausgebrannt fühlen.

Setzen Sie sich mit Ihrem persönlichen Verhalten bei Stressbelastungen auseinander, entwickeln Sie Ihren persönlichen Plan, mit Stressbelastungen besser umzugehen und gewinnen Sie dadurch mehr Lebensqualität.

### **Seminarziel:**

Alle Teilnehmer/innen kennen den natürlichen Stressmechanismus, ihr persönliches Verhalten in Stresssituationen und zu ihnen passende Stressbewältigungsstrategien. Sie werden dadurch befähigt, ihre Stressbelastungen im Alltag zu reduzieren und sogar teilweise auszuschalten.

### **Teilnehmerkreis:**

Fach- und Führungskräfte verschiedener Hierarchieebenen und Funktionsbereiche in Unternehmen und Organisationen  
Menschen, die mit Stressbelastungen besser umgehen möchten



### **Inhalte:**

- **Stress und Stressauswirkungen**
  - der natürliche Stressmechanismus
  - stressbegleitete Körperreaktionen
  - Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem
  - Auswirkungen von Dauerstress auf Körper und Psyche
- **Stressverhalten**
  - Auseinandersetzung mit eigenen Stress- und Belastungsfaktoren
  - Wie reagiere ich auf Stress?
- **Stressbewältigung**
  - Stressverhalten lernen und verlernen
  - Stress und Bewegung
  - Regeneration durch Entspannungstechniken
  - weitere Möglichkeiten
- **Leistungsverhalten und Lebensführung**
  - ständige Leistungsbereitschaft
  - Multitasking und Leistungseffizienz
  - Erlebnisverarbeitung und Selbstmotivation
  - Entwicklung von Lebens- und Berufszielen
  - das richtige Gleichgewicht: Beruf, Familie, Freunde und Freizeit
- **Selbstorganisation**
  - Effizienzsteigerung durch Selbstmanagement
  - Systematische Zeitplanung
  - Umgang mit Störungen im Arbeitsablauf
  - zweckdienliche Arbeitsplatzorganisation

### **Dozentin:**

**Petra Werthmann**

Trainerin, Coach und  
Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement

### **Abschluss:**

Teilnahmebescheinigung der  
Akademie für Gesundheitswirtschaft

### **Lehrgangsumfang:**

16 U.-Std.,  
von 9.00 – 16.30 Uhr

### **Lehrgangsort:**

Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationzentrum Bad Kissingen

### **Termin:**

13. & 14.06.2017  
24. & 25.10.2017

### **Kosten:**

240,00 Euro zzgl. MwSt.

### **Rücktritt:**

Eine Absage muss schriftlich (per Brief, per Mail oder per Fax) erfolgen. Wir behalten uns vor, bei Absagen ab zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn 50 % der Lehrgangsgebühren bzw. ab dem Kursstart den vollen Betrag in Rechnung zu stellen. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.



Akademie für  
Gesundheitswirtschaft  
Bad Kissingen