

Mentales Stressmanagement - Workshop

Einladung zum Seminar / Workshop

| | |
|--------------------|--|
| Workshop | Mentales Stressmanagement |
| Zielgruppe: | Menschen, die effektive Methoden zur Stressbewältigung und mentalen Stärkung erlernen möchten. Geeignet für Privatpersonen und Berufstätige. |
| Datum und Uhrzeit: | Samstag, 12. Juli 2025 um 09:00 |
| Ort: | Treffpunkt Haus der Salutogenese, Plenzengreith 15 in 8162 Passail, Seminarraum 1. Stock |

Referentin

| | |
|---------------------|--|
| Mag. Bettina Hirsch | <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitspädagogin • Diplom-Mentaltrainerin • DGKP |
|---------------------|--|

Inhalt und Ziele bzw. Nutzen des Workshops

Das Seminar bietet praxisorientierte Inhalte und zielt darauf ab:

| | |
|--|---|
| Mentales Stressmanagement | <ul style="list-style-type: none"> • Stressoren erkennen und bewusst steuern • Werteprofil und Umgang mit herausfordernden Situationen • Praktische Techniken zur Stressreduktion |
| Grundlagen des Mentaltrainings | <ul style="list-style-type: none"> • Mentales Training als Werkzeug für den Alltag und Beruf • Ermittlung von persönlichen Werten • Ziele und Wege des mentalen Trainings |
| Praktische Anwendungen und Glücksforschung | <ul style="list-style-type: none"> • Entspannung als Grundlage des mentalen Trainings • Moment of Excellence und Flow-Erleben • Glücksforschung und positive Psychologie |
| Nutzen | <ul style="list-style-type: none"> • Sie erlernen wirkungsvolle Techniken zur Stressbewältigung. • Sie stärken Ihre Achtsamkeit und erlangen mehr Gelassenheit im Alltag. • Die praktischen Übungen können zu Hause und im Beruf leicht angewendet werden und sorgen für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. |

Kernpunkte des Programms

| | |
|--------------------------------|---|
| Begrüßung und Einleitung | Vorstellung der Referentin und des Programms |
| Theorie-Praxis | <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen und Ziele des Mentaltrainings • Stressmanagement-Techniken und Wertearbeit |
| Gruppenarbeiten und Diskussion | <ul style="list-style-type: none"> • Praktische Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeit • Austausch und Reflexion in der Gruppe |
| Abschluss und Feedbackrunde | <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenfassung der Inhalte • Feedback und Ausblick für den Alltag bzw. Transfer-Arbeit |

Organisatorische Details

| | |
|-----------------|--|
| Teilnahmegebühr | 150 € pro Person Workshop-Beitrag inkl. Unterlagen Zahlbar vor Ort in bar |
| Anmeldung | Spätestens bis 05. Juli 2025 |
| Anmeldung | Anbei zum Download bereit |

Hinweise

| | |
|-------------------|---|
| Teilnehmerzahl | Mindestteilnehmer-Zahl: 8 Personen Höchstteilnehmer-Zahl: 15 Personen |
| Rahmenbedingungen | Bei Schönwetter finden Teile des Workshops im Outdoor-Bereich statt, bitte Jacke und Sonnenschutz mitbringen! |

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Workshop begrüßen zu dürfen!