



Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Webinar: Stressmanagement und Entspannung

 Termin	15.04.2025	 Ansprechpartnerin	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
 Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung	 Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 Unterrichtsform	E-Learning, Blended Learning, Virtuelles Klassenzimmer	Dauer	1 Tag 8 Stunden
 Zeiten	08:30 - 16:30 Uhr	Gebühr	590 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.
 Förderung	Selbstzahler	Weitere Termine	13.06.2025 08:30 - 16:30 Uhr

Perspektiven

Dieses Webinar hilft den Teilnehmenden, ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und ihre Gelassenheit zu steigern. Sie lernen, ihre Stressquellen zu identifizieren und ihre Ressourcen zu aktivieren. Sie erhalten zahlreiche Tipps für die sofortige Stressreduktion im Alltag und auch Möglichkeiten die ihre Stressresistenz langfristig verbessern.

Inhalte

Wer seine Stresstoleranz und Entspannungsfähigkeit verbessern möchte, ist hier genau richtig! Dieses Webinar hilft den Teilnehmenden, ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und ihre Gelassenheit zu steigern. Es stellt die bekanntesten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden praxisorientiert vor. Die Teilnehmenden lernen, ihre Stressquellen zu identifizieren und ihre Ressourcen zu aktivieren. Sie erhalten zahlreiche Tipps für die sofortige Stressreduktion im Alltag und auch Möglichkeiten die ihre Stressresistenz langfristig verbessern.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Sensibilisierung für das Thema Stress & Entspannung
- Handlungsfähig bleiben trotz hoher Belastungen
- Kurzentspannungstechniken für den Arbeitsplatz
- Stressmanagement
- Kennenlernen von Entspannungstechniken

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte, die ihren Umgang mit Stress und ihre Entspannungsfähigkeit verbessern wollen

**Zugangs-
voraussetzungen** Sie können ganz einfach und von überall an einer Sitzung teilnehmen - mit einem kompatiblen Computer oder von einem Mobilgerät aus. Das Seminar wird in GoToTraining durchgeführt. Nutzen Sie den ""Verbindungs-
Check

**Enthaltene
Leistungen** Kurzeinführung zur Webinar-Software, interaktives Online-Seminar, Seminarunterlagen, Beantwortung
individueller Fragen

Referent / Dozent Frau Mai Wallner