

Resilienz und Stressmanagement

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Das Modul "Resilienz und Stressmanagement" zeigt, wie Teilnehmende durch gezielte Techniken ihre psychische Widerstandsfähigkeit stärken und besser mit Stress umgehen können. Führungskräfte und Mitarbeitende lernen, Stressquellen zu identifizieren, effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln und ihre persönliche Resilienz zu fördern.

Nutzen:

- Verbesserung der individuellen Stressbewältigung
- Stärkung der Resilienz und psychischen Gesundheit

Ablauf:

- Einführung in Resilienz und Stressmanagement
- Praktische Übungen zur Stressbewältigung
- Strategien zur langfristigen Resilienzförderung

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nacherledigt Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org