Positiv umgehen mit Stress

Sie erfahren bei diesem Seminar welchen Stresseinflüssen Sie ausgesetzt sind und wie Sie den Stress in Ihrem Alltag erkennen und abbauen können. Sie erlernen den richtigen Umgang mit Stress. Mit dem Persolog Stress-Modell analysieren Sie Ihre Stressdosis sowie Ihr Verhalten unter Stress. Sie identifizieren Stresspotenziale und lernen negativem Umgang mit Stress vorzubeugen.

Inhalte/Themen:

• berufliche und private Stressoren ermitteln

• Wahrnehmen Ihres Stresses

• Stress-Zusammenhänge erkennen und verstehen

• Langfristige Stressbewältigungs-Strategien entwickeln

• Positiver und produktiver Umgang mit Stress

• Mehr Energie für Ihren Alltag

Profitieren Sie vom Stress. Lernen Sie negativen, leistungshemmenden Umgang mit Stress in positiven, produktiven Umgang umzuwandeln. Verstehen Sie auch Ihr Stressverhalten, entwickeln Sie Ihre Stresskompetenz und nutzen Sie Stress als positive Energie in Ihrem Leben.

Einsatz von SPASS (Selbst gesteuert, Produktiv, Aktivierend, Situativ Sozial) und nach der LENA Methode (LEbendig, NAchhaltig lernen)

Erfahrungslernen mit der systemischen Lernschleife:

Phase 1: Erleben (emotionaler Bezug zu den Inhalten wird geschaffen)

Phase 2: Informieren (Theorie wird aufgearbeitet)

Phase 3: Anwenden (Inhalte werden an Beispielen getestet)

Phase 4: Reflektieren (Möglichkeiten, Grenzen und Chancen der Beispiele werden kritisch durchleuchtet)

© 2026 - lfi.at

Phase 5: Üben und umsetzen (Übungen werden durch persönliche Beispiele der Teilnehmer/innen emotional verankert)

Achtung: Im Kurspreis inbegriffen ist die Kursunterlage „Persolog Stressprofil“ im Wert von € 59,90!

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	160,00 € Teilnehmerbeitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at