

## Resilienz & Stressmanagement - Gesund fühlen!

Widerstandskräfte fördern, Stress abbauen und das eigene Wohlbefinden stärken. Den täglichen emotionalen Stress erkennen und positiv umwandeln.

Mögliche Inhalte:

**Selbstwahrnehmung und Stresssignale erkennen:**

Eigene Stresssymptome frühzeitig wahrnehmen und verstehen.

**Stressursachen identifizieren:**

Persönliche und berufliche Stressauslöser erkennen.

**Resilienzfaktoren stärken:**

Aufbau persönlicher Stärken und Ressourcen zur Stressbewältigung.

**Entspannungstechniken erlernen:**

Praktische Methoden wie Achtsamkeitstechniken, Atemübungen oder Körper-Entspannungen.

**Zeitmanagement und Priorisierung:**

Effektiver Umgang mit Aufgaben und Zielen, um Überforderung zu vermeiden.

**Grenzen setzen und Nein sagen:**

Selbstbewusstsein entwickeln, um eigene Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren.

**Kognitive Umstrukturierung:**

Negative Denkmuster erkennen und in positive umwandeln.

**Work-Life-Balance fördern:**

Gleichgewicht zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichem Wohlbefinden finden.