

Stark im Stress – Der Workshop für mehr innere Stärke und Resilienz

Burnoutprävention für Menschen mit hoher Belastung in Beruf und Familie

Was ist „Stark im Stress“?

„Stark im Stress“ ist ein ganzheitliches Workshop-Programm zur Stressbewältigung und Burnoutprävention – speziell entwickelt für berufstätige Menschen mit hoher Verantwortung. In 8 aufeinander aufbauenden Modulen lernst du wirksame Strategien kennen, um Stress besser zu verstehen, aktiv zu steuern und langfristig für mehr Gelassenheit, Energie und Lebensqualität zu sorgen.

Das erwartet dich: Die 8 Module im Überblick

1. Stress verstehen

Lerne, was Stress im Körper und Geist auslöst, wie er sich unterscheidet und erkenne deine eigenen Stressreaktionen.

2. Stressoren erkennen

Identifiziere deine persönlichen Stressquellen – beruflich, privat oder innerlich – und entwickle erste individuelle Veränderungsimpulse.

3. Ziele definieren & motivieren

Formuliere klare, realistische Ziele und erlebe, wie gezielte Motivation deine Stresskompetenz stärkt.

4. Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung

Finde mit Achtsamkeitsübungen zurück zu mehr Präsenz, innerer Ruhe und Körperbewusstsein.

5. Entspannungstechniken erleben

Entdecke verschiedene Entspannungsmethoden und finde deine persönliche Favoriten.

6. Kognitive Umstrukturierung

Lerne, wie deine Gedanken Stress verstärken können – und wie du sie in hilfreiche Denkweisen verwandelst.

7. Zeitmanagement & Prioritäten setzen

Analysiere deine Zeitfresser, entwickle eine Wochenstruktur, die dir mehr Freiheit verschafft.

8. Transfer & Selbstfürsorge im Alltag

Sichere deine Erfolge, erkenne Frühwarnzeichen und entwickle deinen ganz persönlichen Selbstfürsorgeplan für nachhaltige Stressprävention.

Format & Ablauf

Live-Online-Workshop

8 Einheiten à 90 Minuten

Interaktive Methoden: Input, Reflexion, Gruppenübungen, digitale Tools

Teilnehmerunterlagen inklusive

Für wen ist der Workshop geeignet?

Für berufstätige Menschen – insbesondere Führungskräfte und Verantwortungstragende – die erste Stresssymptome wahrnehmen und etwas verändern möchten.

Ideal bei Doppelbelastungen durch Beruf und Familie.

Dein Nutzen

- ✓ Mehr Selbstwirksamkeit im Umgang mit Stress
- ✓ Stärkere Resilienz im Berufs- und Privatleben
- ✓ Praktische Tools und Techniken für den Alltag
- ✓ Wissenschaftlich fundiertes, ZPP-konformes Programm

Du willst stark im Stress sein?

👉 Vereinbare jetzt ein kostenloses Vorgespräch oder melde dich direkt zum nächsten Starttermin an!

Kosten

590,- Euro pro Person (inkl. Teilnehmerunterlagen, zzgl. MwSt.)