

Mentales Stressmanagement - Workshop

Einladung zum Seminar / Workshop

Workshop	Mentales Stressmanagement
Zielgruppe:	Menschen, die effektive Methoden zur Stressbewältigung und mentalen Stärkung erlernen möchten. Geeignet für Privatpersonen und Berufstätige.
Datum und Uhrzeit:	Samstag, 12. Juli 2025 um 09:00
Ort:	Treffpunkt Haus der Salutogenese, Plenzengreith 15 in 8162 Passail, Seminarraum 1. Stock

Referentin

Mag. Bettina Hirsch	• Gesundheitspädagogin • Diplom-Mentaltrainerin • DGKP
---------------------	--

Inhalt und Ziele bzw. Nutzen des Workshops

Das Seminar bietet praxisorientierte Inhalte und zielt darauf ab:

Mentales Stressmanagement	• Stressoren erkennen und bewusst steuern • Werteprofil und Umgang mit herausfordernden Situationen • Praktische Techniken zur Stressreduktion
Grundlagen des Mentaltrainings	• Mentales Training als Werkzeug für den Alltag und Beruf • Ermittlung von persönlichen Werten • Ziele und Wege des mentalen Trainings
Praktische Anwendungen und Glücksforschung	• Entspannung als Grundlage des mentalen Trainings • Moment of Excellence und Flow-Erleben • Glücksforschung und positive Psychologie
Nutzen	• Sie erlernen wirkungsvolle Techniken zur Stressbewältigung. • Sie stärken Ihre Achtsamkeit und erlangen mehr Gelassenheit im Alltag. • Die praktischen Übungen können zu Hause und im Beruf leicht angewendet werden und sorgen für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Kernpunkte des Programms

Begrüßung und Einleitung	Vorstellung der Referentin und des Programms
Theorie-Praxis	• Grundlagen und Ziele des Mentaltrainings • Stressmanagement-Techniken und Wertearbeit
Gruppenarbeiten und Diskussion	• Praktische Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeit • Austausch und Reflexion in der Gruppe
Abschluss und Feedbackrunde	• Zusammenfassung der Inhalte • Feedback und Ausblick für den Alltag bzw. Transfer-Arbeit

Organisatorische Details

Teilnahmegebühr	150 € pro Person Workshop-Beitrag inkl. Unterlagen Zahlbar vor Ort in bar
Anmeldung	Spätestens bis 05. Juli 2025
Anmeldung	Anbei zum Download bereit

Hinweise

Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmer-Zahl: 8 Personen Höchstteilnehmer-Zahl: 15 Personen
Rahmenbedingungen	Bei Schönwetter finden Teile des Workshops im Outdoor-Bereich statt, bitte Jacke und Sonnenschutz mitbringen!

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Workshop begrüßen zu dürfen!