

# Effektives Stressmanagement

## 08.30 – 09.00 Uhr

Empfang mit Kaffee und Gipfeli

## Vormittag

- Vorstellung und Tagesablauf
- Wie Veränderung gelingt: Das Transformation Model P.E.A.K.TM
- Selbstanalyse
- Grundlagen Stress & Resilienz

## Kaffee- und Kommunikationspause

- Instrumentelle Stresskompetenz, inkl. Übungen

## 12.00 – 13.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

## Nachmittag

- Mentale Stresskompetenz, inkl. Übungen

## Kaffee- und Kommunikationspause

- Regenerative Stresskompetenz, inkl. Übungen
- Umsetzung: Persönlichen Plan entwickeln
- Fragen
- Schlussrunde

## 16.30 Uhr

Seminarschluss

Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.