Stressmanagement für den Mittelstand

Thema	In Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit, hoher Kundenerwartungen und zunehmender Digitalisierung stehen gerade Selbständige sowie Mitarbeitende und Führungskräfte in kleinen und mittelständischen Unternehmen unter starkem Druck. Um dauerhaft leistungsfähig, entscheidungsstark und gesund zu bleiben, braucht es ein effektives Stress- und Selbstmanagement. In diesem Seminar lernen Sie dazu praxisnahe Strategien kennen, um Ihre Ressourcen zielgerichtet einzusetzen, Herausforderungen souverän zu begegnen und auch unter hoher Belastung handlungsfähig zu bleiben. **Optional:** Zusatztermin „Energie-Update für den Arbeitsalltag“ am 11. November 2025
Inhalte	• Einfluss von Stress auf Gesundheit & Leistung - Körperliche & psychische Auswirkungen • Persönliche Stressoren und Stressreaktionen • Burnout vorbeugen: Frühe Warnsignale erkennen & handeln • Stress im Unternehmensalltag: Erkennen & individuell lösen • Unbewusste innere Antreiber regulieren: Ansprüche verstehen, steuern & anpassen • Stress bewältigen: Gleichgewicht finden zwischen äußeren Anforderungen & individuellen Möglichkeiten • Sofort umsetzbare Stressreduktionstechniken • Schnell regenerieren & handlungsfähig in Stresssituationen bleiben • Kurzentspannung: Übungen für Büro & Arbeitsalltag
Zielgruppe	Selbständige, Inhaber und Geschäftsführer, Fach-/Führungskräfte, deren Mitarbeiter
Referentin	Carsta Stromberg, Energie im Business
Termin	Dienstag, 28. Oktober 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort	Schloss Mariakirchen, Obere Hofmark 3, 94424 Arnstorf OT Mariakirchen
Investition	349 EUR brutto inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung **Bei Buchung inkl. Zusatztermin:** 599 EUR brutto inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung
Anmeldung	Hans Lindner Regionalförderung, Christina Altmann Telefon: 08723 20-3170, Fax: 08723 20-3170 E-Mail: Christina.Altmann@Hans-Lindner-Stiftung.de