



Resilienz & Stress- Management

WORKSHOP



✓ Wissenschaftlich
fundiert

✓ Praxisorientiert



Ziele des Seminars

- Optimierung des Stress-
Managements
- Erarbeitung eines
individuellen
Resilienzkonzeptes



Nutzen für Teilnehmer

- Reduzierung von
persönlichem Stress
- Steigerung der
individuellen Resilienz
- Höhere Leistungsfähigkeit

Aufgrund von steigender **Komplexität und Geschwindigkeit** nehmen die Belastungen im Arbeitsalltag zu

→ Besonders Führungskräfte benötigen eine **psychische Widerstandsfähigkeit**

→ Das Roth Institut zeigt Ihnen die Auswirkungen von Stress auf den Körper aus **neurobiologischer Sicht** und wie Sie Ihr **Stressmanagement** optimieren, damit Sie besser mit Herausforderungen umgehen können.

Inhalte des Seminars

- Resilienzaufbau und Optimierung der Stressbewältigung durch ein persönliches Ressourcenmanagement erreichen
- Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Resilienz aus neurobiologischer Sicht erkennen
- Ressourcenbereiche zur Stressbewältigung identifizieren
- Positive und negative Stressoren kennenlernen
- Individuelle Maßnahmenumsetzung planen
- Persönliche Umsetzungsroadmap entwickeln



Befähigung zum Aufbau und Umsetzung des eigenen Stressmanagements



Befähigung in relevanten wissenschaftlichen Themen

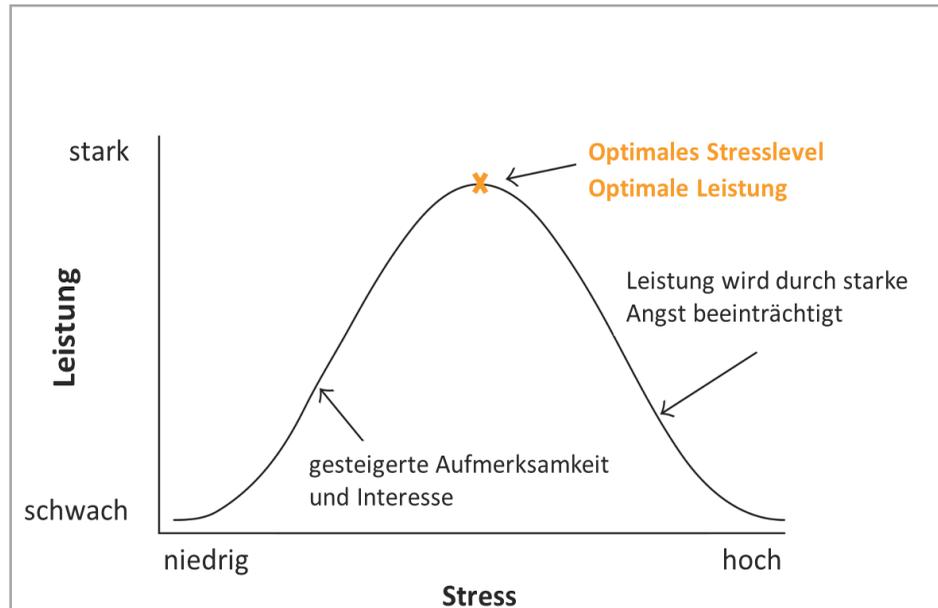
“ Menschen **unterscheiden** sich in der Art, wie sie mit Stress umgehen, wie viel Stress sie vertragen können, d.h. welche **Stress-Resilienz** sie zeigen

PROF. DR. DR. GERHARD ROTH ”

Wann ist es zu viel Stress?

→ Wir zeigen Ihnen, welche Punkte nicht überschritten werden sollten und wie Sie Ihre persönliche Resilienz fördern.

→ Denn für sich und Mitarbeiter das richtige Maß zu finden ist entscheidend!



Reduzierung von
persönlichem Stress

Höhere Leistungsfähigkeit
& gesteigertes Wohlbefinden

Steigerung der
individuellen Resilienz

Übertragung in den
Alltag sichern



ROTH INSTITUT 
Science for Business

E-Mail:

info@roth-institut.de

Telefon:

0421/56633360