

ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress

WKSS-25001

Zielgruppe

Alle diejenigen, die sich durch ihre Arbeit oder durch Veränderungsprozesse hohen Belastungen ausgesetzt fühlen und daher Handwerkszeug und Unterstützung zur Bewältigung suchen.

Ihr Nutzen

Die Teilnehmer setzen sich mit ihrer persönlichen Stressanfälligkeit und deren Auslöser auseinander. Anschließend lernen sie unterschiedliche Methoden zum Stressabbau und Prävention kennen, die praxisnah und erprobt sind. Sie sichern somit ihre langfristige Leistungsfähigkeit und Resilienz.

Inhalt

- ✓ Was ist Stress?
- ✓ Körperliche Reaktionen auf Belastungssituationen
- ✓ Individuelle Stressanalyse: Eigene Stressverstärker herausfinden
- ✓ Bewältigungsstrategien zur Verminderung von kurzfristigem und langfristigem Stress
- ✓ Schnell umsetzbare Entspannungsübungen
- ✓ Realistische Zeitplanung als Tool zur Stressminimierung

Hinweis

- ✓ Referentin: Andrea Schmidl
- ✓ Trainerin (IHK)
- ✓ Psychologischer Berater, Personal- und BusinessCoach
- ✓ Entspannungstrainerin

Voraussetzungen

Grundvoraussetzungen für die Teilnahme:

- ✓ Ein PC, Laptop oder Tablet
- ✓ Ein Headset mit Kopfhörer und Mikrofon
- ✓ Eine funktionierende Kamera
- ✓ Eine stabile Internetverbindung

Wir empfehlen Ihnen eine ruhige Umgebung. Das ABG-Webinar wird interaktiv gestaltet.

Preisinformation

- ✓ Preis: 190,- EUR
ab dem zweiten Teilnehmer liegt der ABG-Webinarpreis bei 70,- EUR pro Teilnehmer

 **Termin**
22.10.2025

 **Ort**
Digital

 **Preis**
220,00 €

 **Dozent(en)**
Andrea Schmidl

 **Ansprechpartner**
Matthias Regnat
08461/650-1314
matthias.regnat@abg-bayern.de
Andrea Meier
08461/650-1304
andrea.meier@abg-bayern.de

[Buchen](#)