0496 Lehrlingstraining - Stresskompetenz für Lehrlinge

Stressige und herausfordernde Situationen in der Arbeit und im privaten Umfeld sind heute oft tägliche Begleiter. Ihr Lehrling erfährt was Stress ist, wie er ausgelöst wird und wie und wo er wirkt. Der Lehrling erlernt durch gezielt anwendbare Übungen, die Stresskompetenz in akuten Phasen zu stärken. Somit kann der Lehrling diesen Zeiten selbstwirksam und resilient gegenübertreten.

Die Inhalte:

- Was ist Stress, wie erkenne ich ihn, sowie wie und wo wirkt er?
- Was bedeutet Stresskompetenz?
- 7 Säulen der Resilienz
- Praktische Umsetzung der 7 Resilienz-Säulen inkl. gezielt anwendbarer Tools im (Arbeits-)Alltag

Die Lernziele:
Mit Hilfe von theoretischem Input wird auf die Thematik Stress und seine Auslöser eingegangen, sowohl wie man diesem mit einfach anwendbaren Übungen/Tools entgegenwirken kann. Die praktischen Übungen helfen die emotionalen, mentalen und körperlichen Auslöser wahrzunehmen, die eigenen Ressourcen zu stärken, um akuten oder langanhaltenden Stresssituationen bewusster und gelassener begegnen zu können.

Die Zielgruppe:
Lehrlinge aus sämtlichen Branchen, keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

Die Methoden
Theorieinput, Einzel und Gruppenübungen

Die Trainerin:
Mag. (FH) Katharina Thalhammer

Sie ist Psychologische Beraterin und zertifizierte Yogalehrerin. Sie folgt dem Grundsatz einer ganzheitlich-gesunden Lebensführung, welcher sich der Wechselwirkung von Seele, Geist und Körper, bewusst ist. Selbstreflexion und die praktische Umsetzung des Gelernten stehen bei ihren Trainings im Vordergrund.