



e-Learning: Energie statt Stress

Kraftvoll im Job: Mit Stress und Belastungen gesund umgehen

DIE THEMEN

- Stress verstehen - Stress managen:
Sie erstellen Ihr persönliches Stressprofil
- Arbeite smart statt hart: Hilfreiche
Methoden für den Arbeitsalltag
- Mental Change: Stressauslöser, innere
Antreiber und Überzeugungen kennen
- Unentdeckte Energiequellen nutzen
und Entspannung fördern
- Arbeitsplatz unter der Lupe -
eine berufliche Standortanalyse
- Roadmap, Reflexion & Ausblick:
Den Wandel einleiten und Erfolge sichern

IHRE REFERENTIN



Silke Sieben

Diplom-Psychologin,
Gesundheitsberaterin,
Entspannungspädagogin,
Trainerin, Coach

Die Referentin weiß, wie wichtig der zielgerichtete Einsatz unserer Energien im Berufs- und Privatleben ist und zeigt Lösungen für den Umgang mit Stress auf. Nach diesem e-Learning können Sie Ihr Berufs- und Privatleben gelassener gestalten, Entspannungstechniken für sich nutzen und kraftvoll bleiben.

Kurzbeschreibung

Das e-Learning "Energie statt Stress" wird Sie dabei unterstützen, zu verstehen, was Stress überhaupt ist, wie er zustande kommt und wie Sie damit umgehen können. Es wird ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt, der Ihnen hilft, Ihr Leben im beruflichen sowie im privaten Alltag gelassener zu gestalten und sich jederzeit kurz- und langfristig zu entspannen.

Ziel ist es, Ihre Regeneration zu stärken, Maßnahmen für den Stressnotfall zu kennen und ihre individuelle Energiebilanz zu verbessern. Mit Selbstbewusstsein und Selbstmotivation packen Sie Veränderungen an und finden mehr Freude an Ihrer Arbeit.

Kreis der Teilnehmenden

Dieses E-Learning richtet sich an

- alle Berufstätigen - unabhängig von Hierarchie, Funktion oder Fachabteilung.

Lernziele

- Analyse Ihrer Stressfaktoren und Ihrer bisherigen Reaktionsmuster
- Entwicklung von Lösungen im Umgang mit beruflichen und privaten Stress
- Maßnahmen zur kurz- und langfristigen Entspannung und Regeneration
- Hilfreiche Tipps für den Stressnotfall
- Denk- und Handlungsmuster erkennen und für sich selbst Alternativen finden
- Persönliche Energiebilanz optimieren
- Ihre Motive und Bedürfnisse verstehen
- Mehr Selbstbewusstsein und -motivation

IHRE REFERENTIN



Silke Sieben

Diplom-Psychologin,
Gesundheitsberaterin,
Entspannungspädagogin,
Trainerin, Coach

Die Diplom-Psychologin mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie ist seit mehr als 20 Jahren als Trainerin und Beraterin tätig. Sie begleitet Unternehmen bei der Einführung von Qualitätsmanagementsystemen und in Veränderungsprozessen.

Seit einem persönlichen Verlust beschäftigt sie sich intensiv mit der Frage, wie der achtsame Umgang mit den eigenen Kräften die Voraussetzungen für ein erfülltes und vitales Leben schaffen kann. Bereits als Lehrbeauftragte für Selbstverteidigung, Kampfkunst- und Gesundheitstraining hat sie erfahren, wie wichtig der zielgerichtete Einsatz unserer Energien im Leben ist.

Als Gesundheitsberaterin, Entspannungspädagogin und Mentalcoach führt sie für Unternehmen Seminare zum Thema "Gesundes Arbeiten" und "Gesundes Führen" Offline wie Online durch.

Ein e-Learning, damit Sie

- wieder mit Freude zur Arbeit gehen
- Ihren Stress besser managen
- agieren, statt nur reagieren
- Ursachen für Ihren Stress aufdecken
- Zeit für die wesentlichen Dinge haben
- den Stürmen des Alltags trotzen
- Ihre Talente kennen und leben
- Veränderungen aktiv angehen
- das Beste für Ihr Leben anstreben

Ihr e-Learning-Programm im Überblick

Modul 1 - Stress managen

- 1. Lektion: Stress verstehen
- 2. Lektion: Mein Stressprofil
- 3. Lektion: Stress managen

Modul 2 - Arbeite smart statt hart

- 1. Lektion: Eine Standortanalyse
- 2. Lektion: Prioritäten setzen
- 3. Lektion: Biologische Leistungskurve
- 4. Lektion: Pausen machen produktiv
- 5. Lektion: Vermeidung von Störungen
- 6. Lektion: Nein-Sagen
- 7. Lektion: Mein Arbeitsplatz
- 8. Lektion: Mein Resümee

Modul 3 - Mental Change

- 1. Lektion: Mein Aufmerksamkeitsfokus
- 2. Lektion: Meine inneren Antreiber
- 3. Lektion: Meine Überzeugungen
- 4. Lektion: Mein inneres Team

Modul 4 - Entspannung fördern

- 1. Lektion: Erholung durch Entspannung
- 2. Lektion: Erholung durch Schlaf

Modul 5 - Mein Energiedetektiv

- 1. Lektion: Hintergrundinformationen
- 2. Lektion: Meine Energiebilanz

Modul 6 - Mein Beruf

- 1. Lektion: Mein Arbeitsplatz
- 2. Lektion: Mein Wunscharbeitsplatz
- 3. Lektion: Meine Fähigkeiten und Erfolge

Modul 7 - Wandel einleiten

- 1. Lektion: Wozu Ziele setzen
- 2. Lektion: Meine Veränderungspotenziale
- 3. Lektion: Entscheidung treffen
- 4. Lektion: Wegauswahl
- 5. Lektion: Zielsetzung
- 6. Lektion: Zielcheck
- 7. Lektion: Reiseroute

Modul 8 - Meinen Weg reflektieren

- 1. Lektion: Meine Erfolge
- 2. Lektion: Meine Lernerfahrungen
- 3. Lektion: Blick in die Zukunft

Das Format - was Sie bekommen

- 8 Lernmodule mit 32 Lektionen von jeweils 4 bis 40 Minuten
- Videos & Audios, die das Thema Stress und Entspannung praxisnah erklären
- Wirksame Übungen und viele Praxistipps für den Alltag
- 14 Mentalreisen, die zum Entspannen und Reflektieren einladen
- 8 E-Books runden das e-Learning ab und fassen das Thema zusammen

e-Learning: Energie statt Stress

ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de
www.forum-institut.de
Webcode 26 126 142

Tel. +49 6221 500-500
Fax +49 6221 500-555



ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

- e-Learning: Energie statt Stress
- Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen
- per E-Mail per Telefon übermitteln darf.
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Internet:

www.forum-institut.de
Webcode: 26 126 142

Gebühr:

€ 390,00 (+ gesetzl. MwSt.) für eine 3-monatige Nutzung. Innerhalb dieser Zeit können Sie die Module so oft Sie möchten bearbeiten. Ein Verlängerung ist auf Anfrage möglich.

Am Ende erhalten Sie ein personalisiertes, qualifiziertes Zertifikat.

Für mehrere User bzw. abteilungsübergreifende e-Learnings sind attraktive Rabattkonditionen möglich. Bitte sprechen Sie uns gerne an.

Name, Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort/Land

Tel./Fax

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

Wie funktioniert es - der Ablauf:

- Sie buchen ein e-Learning telefonisch, per E-Mail oder auf unserer Website
- Sie erhalten eine E-Mail mit Ihren Zugangsdaten für unsere Lernplattform
- Sie melden sich auf unserer Lernplattform an
- Sie starten individuell die Lernmodule

DEMO-Version 14 Tage unverbindlich testen!

AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.06.2024), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter www.forum-institut.de/agb eingesehen werden können.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN



Karina Riechers
Konferenzmanagerin
Learning & Development
Tel. +49 6221 500-725
k.riechers@forum-institut.de

