



**Seminarreihe zum Stresskompetenztraining für  
Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger**  
ENTWICKLUNG VON SICHERHEIT UND GELASSENHEIT  
IM STRESS



(4x)

Workshop  
halber Tag



**Hintergrund:**

Der Berufseinstieg steckt voller eigener und externer Erwartungen: ein persönlicher Arbeitsstil will entwickelt werden, die zugetragenen Aufgaben müssen geplant, vorbereitet und durchgeführt werden, gleichzeitig ergeben sich zusätzliche Verantwortungen im Unternehmen.

Täglicher Zeit- und Erwartungsdruck führt unweigerlich zu Stresserleben. Langfristig kann Stress massive Probleme mit sich bringen: Man fühlt sich wie ein Hamster im Rad – angetrieben und erschöpft.

Damit Sie mit der Stressfalle kompetent umgehen können, wurden bewährte Vorgehensweisen zur Stressbewältigung mit drei Schwerpunktthemen zusammengefasst.

Dieses Training hilft Ihnen, Ihre Gelassenheit im herausfordernden Alltag zu stärken.

**Inhalte:**

- Stressoren: Welche äußeren Einflüsse versetzen mich in Stress? Wie kann ich diese wirksam reduzieren?
- Innere Einstellungen: Weshalb bewirken äußere Einflüsse, dass ich in Stress gerate? Wie kann ich den eigenen Anteil der Stressreaktion verringern?
- Reaktionen: Wie reagiere ich unter Stress? Wie kann ich nach dem Stress regenerieren?

**Hinweis:**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit maximal drei Jahren Berufserfahrung.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)