



# STRESSMANAGEMENT & RESILIENZ

für einen gesunden Umgang mit Stress

**Wie können wir auch in herausfordernden Zeiten auf unsere psychische und körperliche Gesundheit achten? Wie möchten wir unser Arbeits- und Privatleben voneinander abgrenzen und wie gelingt das im Homeoffice?**

In unserem Training erarbeiten wir nicht nur diese Fragen mit Ihnen, sondern bieten Ihnen auch viele praktische Übungen und Tipps für den Alltag. Um eine langfristige Wirkung im Umgang mit Stress zu erreichen ist unser Training mit einem mehrwöchigen Begleitprogramm angelegt.

## **Inhalte des Trainings sind**

- Stressfaktoren, Stresstheorien & Coping-Modelle
- Boundary Management: Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben
- Anwendungsbezogene Inhalte aus der Resilienzforschung
- Vermittlung neuester Erkenntnisse aus dem Mentaltraining, u.a. Atem- und Entspannungstechniken
- Lockerungsübungen, Yoga & Achtsamkeitstraining



## Konzept

Wir bieten Workshops in Kurzversion (2xHalbtags) bis zu mehrtägigen Seminaren und Wochenend-Retreats an – in jedem Fall ist das Training zu Gunsten einer langfristigen Veränderung, mit einem Übungsprogramm über mehrere Wochen und einer Nachbearbeitung, angelegt. Unsere begrenzten Gruppengrößen (max. 15 Teilnehmer\*innen) ermöglichen eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der individuelle Fragen gezielt behandelt werden können und jede/r einzelne bestmöglich von dem Training profitiert. Gerne bieten wir auch individuelle Gespräche oder eine Kombination an.



## Trainer & Trainerin:

**Stefan Weis** ist Psychologe, spezialisiert auf Boundary Management (Trennung/Integration von Arbeits- & Privatleben) und arbeitet in der Unternehmensberatung an ganzheitlichen Personal- und Organisationsthemen. Weitere Arbeitserfahrung sammelte er mit kognitiven Trainings und Inhalten zur Selbststeuerung von Menschen & Organisationen.

**Helena Zechmeister**, Yogalehrerin und (Neuro-)Mentaltrainerin, hat durch ihre Arbeit im Projektmanagement und in der Entwicklungszusammenarbeit Stressbelastungen hautnah erlebt und integriert beim Stressmanagement stets die Verbindung von Körper & Psyche. Durch ihre vielfältige Trainingserfahrung ist sie gewohnt unterschiedlichste Stress-Situationen von Menschen und Teams vorzufinden.



Mehr Informationen & Kontakt:  
[zw-seminare.com](http://zw-seminare.com)