



**KASPER**  
ORGANISATIONSOPTIMIERUNG

**Bettina Kasper**

Dipl. Sozialwirtin, Dipl. Pflegepädagogin,  
Systemischer Coach und Mediatorin

Ginsterweg 1  
30880 Laatzen

tel.: +49 511 8238514

mobil: +49 16099791512

fax: +49 511 89714107

mail: [info@bettina-kasper.de](mailto:info@bettina-kasper.de)

web: [www.bettina-kasper.de](http://www.bettina-kasper.de)

## Seminar

### Stressmanagement (4UE)

Zeit- und Leistungsdruck sowie ständig wachsende Anforderungen bestimmen häufig den Arbeitsalltag. Stressmanagement beinhaltet das Erkennen von stressauslösenden Faktoren und den Umgang mit Stress. Sogenannte Stressoren sind sehr individuell. Der daraus entstehende Stress kann gesundheitliche Folgen und eine Veränderung der Leistungsfähigkeit nach sich ziehen. Ein Stressmanagement hilft handlungsfähig zu bleiben. Es unterstützt dabei, mit veränderten Situationen zurecht zu kommen und damit gesundheitsförderlich umzugehen. Mit einem systematischen Stressmanagement kann der Arbeitsalltag mit mehr Energie gemeistert werden

#### Inhalte

- Stress = Energie
- Arten von Stress
- Stressoren
- Stressreaktionen
- Verhaltensmuster in Stresssituationen
- Individuelle Stressbewältigung



Dieses Angebot richtet  
sich auch an  
Interessierte anderer  
Bereiche