

## Gesunde Selbstführung

### Auf Dauer gesund und motiviert arbeiten

Veranstaltung: f49-2025-26

**Freitag, 23. Mai 2025, 9.00 – 16.00 Uhr**

Ort: forum49, Bürgermeister-Smidt-Straße 116, 28195 Bremen

Dozent\*in: *Tineke Sondag, Coaching & Beratung*

Kosten: € 80

#### **Buchung >>**

In unserer heutigen Arbeitswelt wird Stress immer mehr zu einem ständigen Begleiter, der sich nicht so einfach abschütteln lässt.

Wir alle wissen, dass positiver Stress motivierend ist und unsere Leistungsbereitschaft fördert. Wir wissen aber auch, dass Stress auf Dauer viel Kraft kostet und Spuren hinterlässt: emotionale Erschöpfung, nachlassende Motivation, Schlafstörungen, eine erhöhte Reizbarkeit und psychosomatische Störungen. Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden sind nur einige davon.

Genau der passende Zeitpunkt, innezuhalten und sich einmal wieder selbst in den Blick zu nehmen. In dem Workshop werden wir mehr über Stress erfahren sowie individuelle Strategien der Selbstorganisation und der Selbstfürsorge kennenlernen, um unsere Fähigkeit zur gesunden Selbstführung zu verbessern und zu stärken.

Inhalte sind u. a.:

- Wissenswertes zum Thema Stress
- Instrumentelles Stressmanagement & Stressoren („Ich gerate in Stress, wenn...“)
- Mentales Stressmanagement & individuelle Stressverstärker („Ich setze mich selbst unter Stress, indem ich...“): Sichtweisen und Bewertungen ändern
- Regeneratives Stressmanagement & Stressreaktionen („Wenn ich im Stress bin, dann...“): Stressreaktionen lindern – erholen und entspannen

#### **Ein Angebot von:**

forum49

#### **Adresse:**

Bürgermeister-Smidt-Straße 116  
28195 Bremen

#### **Ansprechperson:**

Lisa Behrendsmeier

#### **Telefon:**

0421 59712 276

#### **E-Mail-Adresse:**

[forum49@sos-kinderdorf.de](mailto:forum49@sos-kinderdorf.de)

#### **Internetadresse:**

[www.forum49.de](http://www.forum49.de)

**Nächste Termine:**

- 23.05.2025, 09:00 – 16:00

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

80 €