ÜBERSICHT
UNTERNEHMENSLEISTUNGEN

AKTIV & ACHTSAM – STRESS UND KONFLIKTE REDUZIEREN (IUP)

MODUL 1 **Grundlagen des Stresses**	MODUL 2 **Techniken zur Stressbewältigung**	MODUL 3 **Grundlagen des Konfliktmanagements**	MODUL 4 **Techniken zur Konfliktlösung**	MODUL 5 **Integration in den Alltag**
Inhalte: • Definition und Arten von Stress (metabolischer, physischer, chemischer, sensorischer, mentaler und psychischer Stress). • Einführung in die Theorie der Salutogenese. **Nutzen:** Verständnis der Stressarten und dessen Auswirkungen, Stärkung der eigenen Ressourcen zur Stressbewältigung.	**Inhalte:** • Atemtraining (Bauchatmung, Atemverlängerung, Atemfokussierung) • Achtsamkeitsmethoden (Achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers, Achtsames Zuhören, Achtsame Bewegung) • Meditation (Grundlagen der Meditation, Einfache Meditationsübungen) **Nutzen:** Erlernen und Anwenden effektiver Stressbewältigungstechniken im Alltag.	**Inhalte:** • Definition von Konflikten und Eskalationsstufen nach Friedrich Glasl. • Einführung in das Dramadreieck von Stephen Karpman (Rollen von Opfer, Verfolger und Retter). **Nutzen:** Früherkennung und Analyse von Konflikten, Verständnis der Konfliktdynamik.	**Inhalte:** • Methoden zur Konfliktlösung und die Bedeutung von Empathie. • Kommunikationstechniken: Aktives Zuhören, Ich-Botschaften, Gewaltfreie Kommunikation, Kommunikationsmodell Themenzentrierte Interaktion (TZI) • Rollenspiele zur Anwendung von Konfliktlösungsmethoden. **Nutzen:** Anwendung und Übung von Konfliktlösungsstrategien, Reflexion der Ergebnisse.	**Inhalte:** • Nachhaltige Integration der erlernten Techniken in den Alltag. • Erstellung eines persönlichen Plans zur Stressbewältigung und Konfliktlösung. • Stress-Tagebuch / Erfolgstagebuch, Micro-Habits **Nutzen:** Langfristige Anwendung der erlernten Techniken zur Verbesserung des Wohlbefindens und Konfliktbewältigung.
1 Ausbildungstag (insgesamt 7 Std.)				
Gesamtpreis: 250,- €				

1 AUSBILDUNGSTAG

Aktiv & Achtsam – Stressbewältigung und Konfliktlösung mit Klarheit und Stärke, IUP

© 2025 Institut für Unternehmens- und Persönlichkeitsentwicklung. Alle Rechte vorbehalten.