

## Seminar-Info

# Finde deine Stressbalance – Mehr Energie und Leichtigkeit im Arbeitsleben

### Kurzbeschreibung/Seminarinhalt:

Arbeits-, Freizeit-, Familien-, Verkehrs-, Prüfungsstress: Es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht mit dem Begriff „Stress“ in Zusammenhang gebracht wird. Oft wird der Stress als von außen kommend angesehen, und Sie fühlen sich den Belastungen hilflos ausgeliefert. Dabei ist Stress ein lebenswichtiger Vorgang. Wenn allerdings Ihr Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Stress und Erholung gestört ist, kann der Stress Sie krank machen. Das Seminar bietet Ihnen Raum, das Gefühl des Getriebenseins zu unterbrechen und ihre individuelle Stressdynamik mit Abstand zu betrachten. Sie lernen die wirksamsten Methoden auszuwählen, um Stressoren in Schach zu halten und Belastungen tatkräftig auszugleichen. Denn viele Ihrer kleinen täglichen Ärgernisse, die zu Stresssituationen führen, lassen sich vermeiden oder bewältigen, wenn Sie sie als Stressoren erkannt haben.

### Was Sie nach dem Seminar wissen werden:

- Sie kennen Ursachen von Stress und deren Folgen
- Sie lernen Ihre individuellen Stressauslöser kennen
- Sie kennen Ihre Ressourcen und deren Bedeutung für Ihre Gesundheit
- Ihr Repertoire an Stressbewältigungsstrategien ist erweitert
- Für den künftigen Umgang mit Stress-Situationen haben Sie für sich Ziele erarbeitet

### An wen richtet sich das Seminar?

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus Hamburger Betrieben und Behörden sowie Selbstständige, die die Ursachen für Ihren Stress besser kennenlernen wollen und mehr Energie und Leichtigkeit im Umgang mit stressigen Situationen entwickeln möchten.

### Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar am Dienstag und Mittwoch, 15.04. + 16.04.2025, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr  
Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

### Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Das Angebot von NetQ. wird gefördert vom Integrationsamt Hamburg. Für Beschäftigte und Selbstständige mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die ihren Arbeitsplatz in Hamburg haben, ist die Teilnahme bei Vorlage der erforderlichen Unterlagen (Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag bzw. Einkommensnachweise kostenfrei. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

### Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 040 / 38 90 45-63, Fax: 040 / 38 90 45-45, E-Mail: [NetQ@arinet-hamburg.de](mailto:NetQ@arinet-hamburg.de)  
ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt)