

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 sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Beamte aus Hamburger Betrieben und Behörden sowie in Hamburg tätige 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, 28.04. + 29.04.2026, 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 vom Integrationsamt Hamburg gefördert und richtet sich an Menschen mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die mindestens 15 Std./Wo. in Hamburg berufstätig sind. Für die kostenfreie Teilnahme ist es erforderlich, folgende Unterlagen vorzulegen: Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag bzw. bei Beamten Ernennungsurkunde sowie bei Selbstständigen Einkommensnachweise. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

Weitere Informationen und Anmeldung:

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