

„Stressanalyse mit Biofeedback und persönliche Stressmanagementberatung“

Stressanalyse mit Biofeedback stellt eine Möglichkeit dar einen Blick auf die eigenen körperlichen und seelischen Reaktionen bei Stress zu werfen und diese zu reflektieren. Die Auseinandersetzung mit den Ergebnissen bietet die Gelegenheit das persönliche Stressmanagement zu optimieren.

ZIELE

Die MitarbeiterInnen kennen ihre persönlichen Stressreaktionen und wissen, wie sie diesen begegnen können. Das Auswertungsgespräch mit einer Gesundheitspsychologin gibt individuelle Hinweise zur Leistungsoptimierung, für effektive Regeneration und wirkungsvolle Stressprävention.

INHALTE

- Messung physiologischer Parameter (Puls, Durchblutung, Hautleitwert und Muskelspannung) die einen Hinweis individuelle Reaktion auf Stress geben.
- Damit ist eine Analyse der Stressverarbeitungs- und Entspannungsfähigkeit möglich:
 - Körperliche Veränderungen in Stresssituationen erkennen und deuten
 - Körperliche Schwachpunkte in der Reaktion auf Stress identifizieren
 - Zusammenspiel von Körper und Seele wahrnehmen
- Die Ergebnisse werden gemeinsam interpretiert und konkrete erste Schritte für das individuelle Stressmanagement erarbeitet.

ORGANISATION

Dauer: 45 Minuten /
Messung

TeilnehmerInnen:
Alle MitarbeiterInnen

Ort:
in einem Seminarhotel oder
im Seminarraum der Health
Consult

**Workshop - Anfragen bitte
an:**

Nicole Banyai, MA
n.banyai@health-consult.at

01/ 79580 8080