

Stress & Leistungsdruck



« Vielfältig erlebbar . Vielfältig lösbar »

Grundlagen: Einführungskurs für Einzelpersonen und Gruppen

„Ich mache mir grundsätzlich selbst so viel Druck, dass man diesen von aussen gar nicht toppen kann. Jürgen Klopp, Fussballtrainer

Druck – das deutsche Wort für „Stress“ – begegnet uns heute überall. Für die einen ist er Antrieb und Motivation, für andere eine Belastung oder sogar ein Weg zum Burnout. Entscheidend ist, wo deine persönliche Grenze liegt: Wann wird Ansporn zur Überforderung? In diesem Kurs lernst du, Stress frühzeitig zu erkennen, bewusst zu steuern und sowohl abzubauen als auch gezielt zu nutzen. So entsteht die Fähigkeit, unter Druck klar, effektiv und gesund zu handeln – für dich selbst und für andere, die du betreust.

Kursziele

- Stressquellen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene frühzeitig erkennen
- Verstehen, wann Stress motiviert und wann er destruktiv wirkt
- Praktische Stresskompetenzen entwickeln und situationsgerecht einsetzen
- Gesundheit und Wohlbefinden fördern – Stressprävention

Je nachdem, ob du den Kurs einzeln oder als Teil einer Gruppe besuchst, werden die Inhalte und Übungen individuell auf dich oder die Gruppe abgestimmt.

Inhalte

- Ursachen: Stressoren, Erwartungen, Bedürfnisse und strukturelle Faktoren erkunden
- Verstärkende Faktoren: Muster, Prägungen, Dogmen und Glaubenssätze erkennen
- Reaktionen: körperliche, mentale, emotionale und verhaltensbezogene Muster verstehen
- Zusammenhang zwischen Druck und Stressreaktionen: wann Stress toxisch wird oder sogar Traum entstehen kann
- Innere Antreiber und Wertesystem: bewusst einsetzen in Stresssituationen

- Stressmanagement: eigene Ressourcen aktivieren – Stressabbau oder Stress als Tonikum für Leistungserbringung
- Werkzeuge zur Selbstreflexion, Entspannung und Resilienzstärkung

Anforderungen

Keine – der Kurs ist praxisnah und für alle Niveaus geeignet

Schulung & Rahmen

Professionelle Begleitung mit fundierter Theorie und praxisnahen Übungen.

Du erhältst eine begleitende Dokumentation mit Impulsen zur Vertiefung.

Dauer: 6 Stunden - Tageskurs

Ort: Online, Nidwalden oder nach Absprache

Kosten

Einzelunterricht: CHF 960.–

inkl. Kennenlerngespräch mit Abholung von Wünschen und Bedürfnissen, Skript

exkl. Transfer ausserhalb Nidwalden und, wenn nötig, Seminarraum

Gruppenunterricht: Preis auf Anfrage

Lerne, Stress als Kraftquelle zu nutzen – und gleichzeitig Überlastung zu vermeiden.

Lara Mandioni

lara@laramandioni.ch

079 253 56 86