

# Stressmanagement

Innere Klarheit gewinnen und Herausforderungen nutzen, um zu wachsen.

## Seminarinhalte

### Persönliche Stabilität

- Selbstbewusstsein & eigene Stärke
- Emotionssteuerung unter Druck
- Resilienz & Widerstandskraft
- Mentale Klarheit in Gesprächen

### Stress-Reduktion

- Eigene Stressmuster identifizieren
- Sofort-Techniken für den Alltag
- Überlastung frühzeitig vermeiden
- Antifragilität: Stress als Motor

### Fokus & Struktur

- Konzentration & Flow-Zustände
- Prioritäten sicher setzen
- Fokus bei hoher Taktung
- Eigenverantwortung & Kontrolle

### Umsetzung im Training

- Analyse individueller Stressoren
- Messbare Stress-Analyse
- Persönlicher Notfall-Koffer
- Sofort umsetzbar im Alltag

### Ihr Nutzen

- Persönliche Stabilität
- Gesteigerte Belastbarkeit
- Fokus & Konzentration
- Schnelle Regeneration
- Sicheres Handeln
- Antifragile Haltung

### Methodik & Format

- **Direkte Anwendung**  
Mit eigenen Zielkunden arbeiten
- **Kurze Impulse**  
Kompakte Theorie mit Praxisbezug
- **Einzelcoaching**  
1:1 Feedback für jeden Teilnehmenden
- **Präsenz oder Online**  
Vor Ort, als Live-Webinar oder in der Online-Akademie durchführbar

### triup® Komplettlösung für messbare Ergebnisse

Jedes Training ist bei uns in ein strategisches Gesamtkonzept eingebettet, damit nachhaltiger Vertriebs Erfolg entsteht.

Inklusive:

- IST-Analyse & Realitätscheck
- Praxisnahes Training
- Team-Coaching nach dem Training
- Microlearning Vertiefungsimpulse
- Management-Review

### Jetzt unverbindliches Kennenlernen mit Ihrem Trainer vereinbaren

triup GmbH  
Im Schlosspark 8  
53773 Hennef  
02242 918 27 50  
buero@triup.de  
www.triup.eu



Ihr Hebel für mehr Umsatz und höhere Produktivität - mit Technik, Haltung und Anwendbarkeit.