

Persönliches Stressmanagement



Persönliches Stressmanagement

Sie lernen Ihr eigenes Stressverhalten wirksam zu steuern und auch bei außergewöhnlichen Belastungen Ihre Balance zu finden. Dabei entwickeln Sie eine persönliche Strategie und wählen aus verschiedenen Ansätzen von Stressmanagement das zu Ihnen passende Instrumentarium aus. Sie lernen einfache, direkt anwendbare Methoden zum Umgang mit Stress kennen.

Stress ist die Würze des Lebens, jedenfalls wenn wir ihm einen angemessenen Platz in unserem Leben einräumen.

Sie gehen jeden Tag mit Druck und komplexen Anforderungen um. Mit gutem, eigenverantwortlichem Stressmanagement bleiben Sie dennoch gesund und leistungsfähig.

Ziele

- Sie kennen die Auswirkungen von chronischem Stress und wissen, wie sie Stressoren konsequent verringern können (instrumentelles Stressmanagement).
- Sie können gesundheitsfördernde Mentalstrategien und emotionale Techniken anwenden (kognitives Stressmanagement).
- Sie verfügen über Kenntnisse, wie negative Stresswirkungen abgebaut werden können (palliativ-regeneratives Stressmanagement).
- Sie sind motiviert, die eigene Gesundheit eigenverantwortlich zu fördern.

Inhalte des Trainings

Stress - Grundlagen

- Stressbiologie
- (Neuro)biologische Aspekte
- Auswirkungen von Stress
- Äußere Stressoren und innere Stressverstärker

Stressmanagement

- Stressampel
- Äußere Belastungen konsequent verringern
 - Aufgabenanalyse
 - Prioritäten und Grenzen setzen
 - Möglichkeiten „Nein“ zu sagen
 - Ideen und Tipps zum Zeitmanagement
 - Belastungshierarchie und Stressdetektiv

- Eigene stresserzeugende Muster bewusst machen und verändern
 - Gesundheitsfördernde Einstellungen und Denkweisen
 - Mentalstrategien
 - Professionalität als Stresspuffer
 - Emotionen steuern
 - Moderne Entspannungs- und Atemtechniken
 - Einfache Bewegungsübungen
 - Netzwerk-Check
 - Persönliche Beziehungskonten
- Stressmanagement mit der BEEP-Formel

Methoden

- Trainer-Input
- Übungen
- Diskussionen
- Beratungs- und Coachingsequenzen
- Fallarbeit
- Mentaltraining
- Checklisten

Teilnehmer

- Führungskräfte und Mitarbeiter, die großem Stress ausgesetzt sind oder sich übermäßig gestresst fühlen

Dauer

- 2 Tage