

STRESSMANAGEMENT

Stressmuster erkennen und Stress bewältigen

PROFIL Mitarbeiter und Führungskräfte aller Ebenen

ESSENZ Sie sind im Berufsalltag vielfach gefordert und arbeiten oft an der Grenze der Belastbarkeit. Sie fühlen sich gestresst und möchten Ihre Gesundheit – und somit Ihre Leistungsfähigkeit – langfristig erhalten.
Ziel dieses Seminars ist es, die eigene Gesundheit als aktiv zu gestaltende Ressource zu verstehen und zu stärken, damit die eigenen Anteile an der Überforderung selbst erkannt werden können. Sie lernen, sowohl sich selbst als auch Ihrem Umfeld gegenüber aufmerksamer zu sein, Stressauslöser frühzeitig wahrzunehmen und ihnen direkt entgegen zu steuern. Eingeübte Stressmuster werden offen gelegt, analysiert und bearbeitet.
Sie lernen Ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten, dem Burnout präventiv entgegenzuwirken und Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

METHODIK Trainer-Input mit Diskussion, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Eigenreflexion, Feedback, Bearbeitung von Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmer

DAUER 2 Tage

TERMINE | ORT Termin und Ort bzw. Online-Portal nach Absprache

INHALTE **Die Zusammenhänge Gesundheit und Stress**
Definition: Was ist Gesund – was ist Stress?
Wie wirkt Stress auf unsere Gesundheit?
Die Wirkung von Stress auf Gedanken – Gefühle – Körperempfindungen
Stressfördernde Faktoren im Berufsalltag erkennen
Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung
Eigene Muster zur Erschöpfungsfalle erkennen

Den Körper entspannen

Kurzfristige Mittel, sich zu entspannen
Atemübungen
PEP – die Embodiment-fokussierte Entspannungs-Methode
Achtsamkeit für den Berufsalltag

Mit den Gefühlen ins Reine kommen

Entstehung von Gefühlen (Wut, Ärger, Hass) – Angriff auf den Selbstwert
Erkennen der eigenen Gefühlsmuster
Konstruktiver Dialog mit den Emotionen

Den Stress reduzieren – Burnout-Prävention betreiben

Günstige und ungünstige Einstellungen/Haltungen
Unsere inneren Antreiber
Burnout-Test
Coping-Strategien
Arbeitsgestaltung und Kohärenzgefühl: Was hält mich gesund?