

Beitrag auf Ihrem Gesundheitstag

Persönliche Stresskompetenz: Engagiert sein und gesund bleiben!

Ziele

Sie

- kennen Möglichkeiten Stressfaktoren zu erkennen, konstruktiv damit umzugehen und für die eigene Gesundheit zu sorgen.

Inhalte

- Wie ist das Phänomen Stress zu verstehen?
Subjektive und objektive Faktoren, Ebenen der Stressreaktion, Erkennen von Stress.
- Wie erhöhe ich meine persönliche Stresskompetenz und wie kann ich mich besser entspannen?
Konstruktiver Umgang mit Stress und Belastungen.
- Welche Möglichkeiten zur Selbsthilfe gibt es und wie setze ich diese in meinen (Arbeits-) Alltag um?
Sowohl präventiv, als auch in stresshaften/belastenden Situationen.

Methoden

Die konkrete Umsetzung wird sowohl der Anzahl der Teilnehmerinnen/Teilnehmer als auch deren aktuellen Anliegen Rechnung tragen. Theorieinput, individuelle Reflexion und Kleingruppenaustausch sorgen für eine abwechslungsreiche und an den Situationen der Teilnehmerinnen/Teilnehmer orientierte Veranstaltung.

Durchführung

An Ihrem
Gesundheits-
tag

Dauer

2 Stunden