

„Stress lass nach!“

Gelassene Stressprävention und Stressbewältigung

Ziel

- Sie verstehen die komplexen Zusammenhänge innerhalb des Themas „Stressursachen, Stressprävention – Stressbewältigung“
- Sie verfügen über stressmindernde Methoden, die Sie in Ihrem Arbeits- und Lebensalltag erfolgreich anwenden können.

Ihr Nutzen

- Sie erhalten sich langfristig Ihre Leistungsfähigkeit und hohe Arbeitsqualität.
- Sie fördern Ihre eigene Gesundheit und Lebensqualität.

Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Das Phänomen „Stress“ verstehen: Eu-, Disstress, Stressentstehung, objektive/subjektive Faktoren, Stresstypen. ..
- Stress und präventive Methoden:
Günstige Einstellungen und Glaubenssätze, Entspannungstyp und Entspannungsmethoden, Achtsamkeit, gesunde Pausenkultur ..., Zeit- und Selbstmanagement, Aufbau und Nutzen von Ressourcen, persönliche Werte und Ziele, Resilienz und Selbstfürsorge, Gestaltung der Life-Balance, Ausgleich durch „Positive Gratifikations-Bilanz“...
- Stress und aktive Stressbewältigung:
Situationsanalyse, aktive Problemlösung, konstruktives Sich-Abgrenzen, Einholen von Unterstützung, Nutzen von Ressourcen, gezielte Entspannung, Anwenden kognitiver Strategien ...
- Anwenden auf die individuelle Arbeits- und Lebenssituation an vielen konkreten Beispielen; Erproben von Methoden zur Stressprävention, Erarbeiten eines individuellen Umsetzungsplans und Vorbereiten des Transfers in Ihre Praxis.

Methoden

- Abwechslungsreicher, sehr praxisorientierter Ablauf, orientiert an Ihren aktuellen Anliegen und Zielen.

Zielgruppe

Alle
Kollegen/innen

Dauer

2 – 3 Tage

Gruppengröße

max. 12
Teilnehmende