



Professionelles Stressmanagement Grundlagen (2 Tage)

Stress ist ein Inbegriff für unsere Zeit geworden, in der Hektik und Druck unseren Alltag dominieren, die das Erreichen effektiver Arbeitsergebnisse und eine gesunde (Wohlfühl-) Balance verhindern. Die Folgekosten des Risikofaktors Stress für alle direkt und indirekt Betroffenen sind immens.

Aus der aktuellen Stressforschung wissen wir heute, dass die äußere Situation nicht allein über das Ausmaß der Belastung entscheidet, sondern dass es wesentlich darauf ankommt, wie wir die betreffende Situation bewerten, welche Einstellung wir dazu haben und über welche Bewältigungsstrategien wir verfügen.

In diesem zweitägigen Seminar erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Ergebnisse der aktuellen Stress-Forschung. Wir werden uns im Seminar mit der Frage beschäftigen, wie Sie mit Hilfe der Prinzipien Polarität (z.B. Spannung /Entspannung, aktiv/passiv) und Entschleunigung eine gesunde dynamische Balance finden und halten können.

Ziele:

- Sie kennen die Grundlagen von Stress (Funktionsweise, Nutzen und Schaden) und erfahren wichtige Ergebnisse der aktuellen Stress-Forschung
- Sie kennen Wege: - wie persönliche Stressoren identifiziert und ihnen begegnet werden kann
- wie geeignete Methoden für Stressprävention und -bewältigung eingesetzt werden können
- Sie kennen Ihre persönlichen Stress-Muster und entwerfen Ihren persönlichen Entspannungs-Plan.

Inhalte:

- Stress-Faktoren (äußere und innere) im Alltag identifizieren
- die Prinzipien Polarität und Entschleunigung
- Work-Life-Balance (dynamische Balance von Arbeits-, Privatwelt, Gesundheit und Sinn)
- Zusammenhänge zwischen Zielen (Persönlichkeit, Wirklichkeitsstil), Motivation und Stress
- verschiedene körperliche und mentale Entspannungstechniken (Atemübungen, kurze Meditationen, Übungen aus dem Qi Gong, Wahrnehmungsübungen, Imaginationen, Phantasiereisen und Genießen)

Methoden

Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Plenumsdiskussionen und Erfahrungsaustausch

Teilnehmerkreis

Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die stark unter Druck stehen (z.B. Dauerstress, Zeitdruck oder Erwartungsdruck) und sich eine Basis schaffen möchten, die täglichen beruflichen Belastungen und Anforderungen zu meistern und dabei gesund bleiben möchten

Voraussetzungen

Interesse, Neugierde und Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen