



„Stress ist wie ein Gewürz – die richtige Menge bereichert den Geschmack eines Gerichts. Zu wenig lässt das Essen fade schmecken, zu viel schnürt einem den Hals zu.“

Donald A. Tubesing

Stress lass nach – erfolgreiches Stressmanagement 2-tägiges Seminar

Eine hohe Stressbelastung beeinflusst die Leistungsfähigkeit und längerfristig auch die Gesundheit. Vorsorgen ist daher besser als heilen. Es ist wichtig, sich frühzeitig mit dem Thema Stress auseinanderzusetzen und die eigene Situation zu reflektieren, um die persönlichen Stressoren zu identifizieren und individuelle Stressbewältigungstheorien zu entwickeln. Nur durch effektives Stressmanagement kann der negative Stress dauerhaft nachlassen.

Inhalt:

- Stress – was ist das eigentlich?
 - Ursachen und Auswirkungen von Stress
 - Physische und psychische Veränderungen bei Stress
- Stress – wie gehe ich damit um?
 - Die individuellen Stressoren identifizieren
 - Das individuelle Verhalten im Stress wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen
 - Die eigene Einstellung zu Stress reflektieren und optimieren
- Langfristige und nachhaltige Bewältigungsstrategien entwickeln
 - Instrumentelles Stressmanagement
 - Mentales Stressmanagement
 - Regeneratives Stressmanagement
- Schnelle Regeneration mit Entspannungs- und Atemübungen
 - Fantasiereisen
 - Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
 - Autogenes Training
 - Atemübungen
- Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung im Alltag

Nutzen:

Du lernst deine persönlichen Stressauslöser und deine Symptome besser wahrzunehmen und bekommst diverse Bewältigungsstrategien an die Hand, um zukünftig besser mit Stresssituationen umzugehen. Durch die Anwendung von verschiedenen Entspannungs- und Bewegungsübungen lernst du körperlich und gedanklich zu entspannen.

Methoden:

Trainerinput, Einzel und Gruppenübungen, Entspannungsübungen, Erfahrungsaustausch, Bewegungsübungen

Teilnehmerkreis:

Fach- und Führungskräfte, die ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung optimieren wollen