

Stressmanagement – Gesund und leistungsfähig im Beruf

Stressmuster erkennen und Stress bewältigen

Zielgruppe

Mitarbeitende 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

Umfang

2 Tage

Inhalt

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 Arbeitsalltag 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?