



|Inhalte

Stressbelastung analysieren

- Stresssymptome überprüfen
- Stressentstehung am Arbeitsplatz erkennen
- Stressfaktoren analysieren
- Subjektive Reaktion einschätzen
- Stresstyp einschätzen
- Stressbelastung im Detail analysieren

Einstellung überprüfen

- Ressourcen überprüfen
- Erfahrungen und Gedanken analysieren

Pseudolösungen vermeiden

Stress abbauen

- Kognitive Methoden zum Stressabbau nutzen
- Situation stressfrei gestalten
- Stress mindern durch körperlich-seelische Entspannung
- Entspannungstechniken nutzen
- Aktive Freizeitgestaltung
- Richtige Ernährung

Stress vermeiden

- Für ein harmonisches Umfeld sorgen

Stressbewältigung

Stress ist in unserem heutigen Berufsalltag zu einem häufigen Phänomen geworden.

Viele erleben Arbeit und Freizeit mehr und mehr als hektisch, aufreibend und anstrengend.

Dabei ist Stress nicht immer und unbedingt negativ zu sehen. Ohne Anforderungen, ohne Stress im positiven Sinne würden viele Arbeiten über kurz oder lang langweilig.

Doch es gibt auch den negativen Stress, den Stress, der einem das Leben schwer machen kann und in letzter Konsequenz zu gesundheitlichen Problemen führt. Diese Art Stress steht im Mittelpunkt dieses Seminars: Wie komme ich ohne Stress mit den vielfältigen Anforderungen im Beruf zurecht?

|Ziele

Die Hauptziele des Seminars sind:

- die eigene Stressbelastung einschätzen lernen
- typische Reaktionen auf Stresssituationen erkennen
- zwischen günstigen und ungünstigen Reaktionen unterscheiden lernen
- Stress vermeiden lernen
- Entspannungstechniken nutzen lernen
- Stress abbauen lernen

|Methoden

Als Methoden kommen im Seminar zum Tragen:

- Vortrag, Gespräch und Moderationstechniken zur Vermittlung und Erarbeitung des Lernstoffs
- Partner- und Gruppenarbeit als Übungsmethode
- Einzelarbeit als Feedbackmethode
- Praxissimulationen als Umsetzungshilfe

|Zielgruppe

Das Seminar ist für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gedacht, die in ihrem Berufsalltag starken Belastungen ausgesetzt sind.

|Dauer

Das Seminar dauert zwei Tage.