



Über 70 Prozent aller Beschäftigten sagen laut Umfragen, dass sie von ihrem (Arbeits-)Alltag gestresst sind. Als Gründe werden insbesondere angeführt: Ständige Bereitschaftserfordernisse, hohe Informationsdichte, Störungen im Arbeitsablauf und betriebliche Veränderungen. Die Arbeitsmenge und die Arbeitsintensität nehmen messbar zu. Dazu kommt bei nicht wenigen der „Freizeitstress“ und überbordende Erwartungen an sich selbst. Darunter leiden schnell das Selbstvertrauen, die Stimmung, die Erholungsfähigkeit und auch die Leistung. Lassen Sie Ihre Mitarbeitenden hier nicht allein!

Ziele

- Sensibilisierung der Teilnehmenden für Stress und stressauslösende Situationen
- Erkennen von kurz- und langfristigen persönlichen Stressfolgen
- Wahrnehmung der eigenen Stressbilanz (Anforderungen, Ressourcen)
- Erlernen von effektiven Strategien im Umgang mit Stressoren
- (Stresskontrolle, aktive gedankliche Neubewertung, Entspannung)

Inhalte

- IfG-Stress-Check (Individuelles Stressbarometer®)
- Weitere Tests („Innere Antreiber“, „Erholungsfähigkeit“)
- Stress verstehen [Entstehung und Wirkung von Stress inkl. Biofeedback]
- erfolgreiche Stressreduzierung auf mehreren Ebenen (ABCModell)
- wirksame Stresskontrolle
- Relativierung und Neubewertung von Stressoren
- Emotionsregulation, aktive Entspannungstechniken
- Neujustierung des Lebensarrangements
- Genusstraining
- Training der individuellen psychischen Widerstandsfähigkeit

Begleitmedien

- Handout
- Semindokumentation als Fotoprotokoll

Kapazität

Die Gruppengröße ist auf max. 14 Teilnehmende beschränkt.

Ansatz

Im Rahmen unseres Seminars „Persönliches Stressmanagement“ nehmen sich die Teilnehmenden eine kurze Auszeit. Sie erfahren, wie Stress entsteht und welche Möglichkeiten es gibt, ihn zu bewältigen. Individuell, alltagsnah und handlungspraktisch. Sie erfahren mit Hilfe validierter Tests, ob sie gestresst sind und welche spezifischen Stressoren und Denkmuster sich hinter diesem Erleben verbergen. Die individuelle Stressbilanz wird sichtbar. Mit vielen Übungen und Tipps vermitteln wir, wie die Balance zwischen Anforderungen und persönlichen Voraussetzungen wieder hergestellt werden kann. Dabei ist das Leitmotiv „konkretes Erleben“. Mit Praxisübungen zur Stresskontrolle, zur gedanklichen Neustrukturierung und zur effektiven Entspannung wird den Teilnehmenden ein umfangreiches Arsenal an Möglichkeiten an die Hand gegeben, sich besser zu regulieren. Wer online weiter aktiv sein möchte, kann sich zudem auf unserem Stressportal www.stress-ex.de einloggen.

Methoden

- Impulsreferate
- situativer Erfahrungsaustausch
- Einzel-, Partner- und Gruppenübungen
- Erlebnisübungen
- angeleitete Entspannungsmethoden (z.B. Atementspannung, PMR, Augenentspannung, Fingerübungen)
- Biofeedback
- Genießer-Parcours

Umfang

- 1 Seminartag (ca. 7 h) | 1 Berater/in

Zielgruppen

Diese Veranstaltung richtet sich an Beschäftigte mit manifesten Stressbelastungen aller Branchen.