

STRESS LASS NACH – BALANCE FINDEN IN HEKTISCHEN ZEITEN



Gestiegene Anforderungen in der Arbeits – wie auch in der Privatwelt - setzen viele Menschen unter Druck und Daueranspannung. Ein kompetenter Umgang mit Stressbelastung und die Förderung der eigenen Resilienz wird immer wichtiger. Stress hat seine Wurzeln zu einem bedeutenden Teil im Kopf. Ob und in welchem Maß wir unter innerer Anspannung leiden hängt davon ab, wie wir Situationen bewerten.

Im Seminar lernen Sie, jene Einstellungen zu verändern, die innere Anspannung verursachen und bisweilen zu Depressionen und Burnout führen können. Zunächst lernen Sie, welche Denkmuster Stress auslösen und verstärken, und lernen dann, stressmindernde Gedanken aufzubauen. Sie lernen auch, durch körperliche und mentale Resilienz Ihrem Stress besser zu bewältigen.



Mitarbeiter(innen)

NACH BESUCH DIESES SEMINARS ...

- Kennen Sie die Ursachen Ihres persönlichen Stressgeschehens und haben neue Strategien, den Stress zu bewältigen und mehr Balance und Gelassenheit zu genießen.
- Wissen wie Sie durch eine ausgewogene Lebensbalance für Energie und Widerstandsfähigkeit sorgen.
- Verstehen, was bei einer Stressreaktion in Ihrem Körper passiert und wie das Ihre Gesundheit beeinflusst.
- Erkennen die Überlastungssignale bei sich selbst und wissen, wie Sie darauf reagieren.

INHALTE

- Wie entsteht Stress und was bewirkt er im Kopf und Körper?
- Wie hoch ist Ihr Stresslevel gerade? Machen Sie einen Check
- Das persönliche Stressgeschehen beleuchten
- 3 Strategien der Stressbewältigung: Stressoren verändern, Stressverstärker überdenken, Stressreaktionen ausgleichen (nach Kaluza)
- Stress entsteht im Kopf – eigene stressverstärkende Denkmuster überdenken
- Wie erholen Sie sich am besten?
- Leben in Balance für mehr Widerstandsfähigkeit

METHODEN

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Theorie und Praxis garantiert fördernde und nachhaltige Lernprozesse

- Impulsvorträge
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Selbstchecks, Fragebögen und Checklisten
- Moderierter Erfahrungsaustausch
- Bewegungsübungen zur Auflockerung
- Achtsamkeits-/PME- Entspannungsübung
- Selbstvertrag – was mache ich anders?

DAUER: M 1-tägiges Seminar

Das Thema ist auch durchführbar als:

- S** Impulsvortrag/Workshop 18-180“
- L** Modulares Konzept (Vorabbriefing– Workshop Tag – individuelles Coaching)

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:
info@gesundepformance.de