

# Stressmanagement

## Physisch und psychisch gesund bleiben

Wem der Zeitdruck dauerhaft im Nacken sitzt und wer auch in der Freizeit nicht mehr abschalten kann, läuft Gefahr, sich überfordert zu fühlen, ständig angespannt oder sogar dem Burnout nahe zu sein. Doch auch bei anhaltend hohen Anforderungen kann es gelingen, sich körperlich und psychisch wohl zu fühlen.

In diesem Seminar analysieren Sie Ihre Stressbelastung und Ihren Umgang damit. Sie lernen Soforthilfen und Techniken zur kurzfristigen Erleichterung in Stresssituationen und zum besseren Abschalten in der Freizeit kennen und entwickeln einen für Sie passenden Weg zur Stressbewältigung.

Zielgruppe: Das Seminar eignet sich für jeden, der durch den Einsatz verschiedener Techniken zukünftig Stress und seine Folgen vermeiden möchte.

### Inhalte des Seminars

- Wie entsteht Stress? -Ursachen und Auswirkungen
- Analyse der eigenen Stressfaktoren und Reaktionsmuster
- Stress beginnt im Kopf: Die eigene Einstellung überprüfen
- Welche Rolle spielt Ihr Umfeld?
- Eigene Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen und umsetzen
- Soforthilfen: Kurzentspannungstechniken, "Nein" sagen, Grenzen und Prioritäten setzen, offene Kommunikation
- Langfristige Stressprophylaxe: Freiräume schaffen, Probleme lösungsorientiert angehen, soziale Kontaktpflege

### Methoden

- Theoretischer Input
- Einzel- und Partnerarbeit
- Ressourcenorientierte Übungen
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

### Trainer/in

Unsere Trainer verfügen über langjährige Trainings- und Beratungspraxis und besitzen neben einem einschlägigen Studium der Psychologie, Pädagogik oder Geisteswissenschaften umfassende praktische Erfahrungen und Kenntnisse aus Unternehmen und Wirtschaft. Ihre Trainingsschwerpunkte liegen in den Bereichen Kommunikation im Beruf, Entwicklung sozialer Kompetenzen, professionelle Arbeitsorganisation, Bewerbung und Führung.

### Kontakt

| Telefon: | eMail: |