

Stressbewältigung

Stress dauerhaft in den Griff bekommen

- Zielgruppe: Mitarbeiter*innen, aus allen Bereichen die Stress vorbeugen möchten und in stressigen Situationen neue Handlungsalternativen kennen lernen möchten.
- Ziele: Stressoren erkennen und vorbeugen.
Stress dauerhaft in den Griff bekommen.
Den täglichen Druck durch Resilienztraining bewältigen
- Seminarinhalte:
- **Stress erkennen und verstehen**
 - Stress – was ist das?
 - Stress und unsere Hormone
 - Körperliche Reaktionen und Gefahren
 - **Lösungsansätze zur Stressbewältigung**
 - Meine persönlichen Stressoren erkennen
 - Bewertungsmöglichkeiten von Alltagssituationen
 - Kompetenzen zur Stressbewältigung
 - Kurzfristige Lösungsmöglichkeiten
 - Langfristige Lösungsmöglichkeiten
 - Neurowissenschaftliche Hintergründe dazu
 - **Das Phänomen Resilienz**
 - Seelische Widerstandskraft in Belastungssituationen
 - Acht Faktoren der Resilienz
 - Wie wir Krisen bewältigen
- Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Einzelarbeit
- Dauer: 2 Tage