

LEISTUNG MEISTERN! – BERUFLICHES & PERSÖNLICHES STRESSMANAGEMENT

> 2-tägiges Seminar

TAG 1

1. Was hält gesund und was macht krank?
 - Das salutogenetische Gesundheitsverständnis
2. Gesundes Stressmanagement – Mit Stress gesund umgehen
 - Was ist Stress und wann wird's ungesund?
 - Die häufigsten beruflichen und privaten Stressauslöser
 - Neuroimmunologische Aspekte von Stress – Stress und die Wirkung auf das Immunsystem
 - Stress erkennen – Körperliche, mentale und soziale Warnsignale
 - Selbst-Test: Wie gestresst bin ich?
 - Das zentrale Nervensystem bewusst beeinflussen und Stress regeln können
 - Die Optimalleistung – Wechselspiel Belastung & Regeneration
3. Mitarbeiter im Optimal-Bereich führen (nur für Führungskräfte)
 - Stress-Entwicklung – Stress bei mir und meinen Mitarbeitern erkennen
 - Fallbeispiel: Mitarbeiter-Check – Überforderung beim Mitarbeiter erkennen
 - Fürsorgepflicht – Aufgaben der Führungskraft im Gesundheitsmanagement
 - Maßnahmen zum Vermeiden von Fehlbelastungen
4. Work-Life-Balance – Die Säulen eines gesunden Lebens
 - Die Säulen einer gesunden Work-Life-Balance
 - Der Selbstcheck: Bin ich in Balance?
5. Beruf, Familie & Gesundheit – Alles im Einklang
 - Was ist mir wirklich wichtig? – Die eigenen Werte kennen und priorisieren
 - Methode der persönlichen Werteanalyse: „Mein 80. Geburtstag“
 - Was schlepe ich mit mir herum? – Die eigenen Belastungen erkennen und reduzieren
 - Methode der persönlichen Belastungsanalyse: „Mein Rucksack“
6. Gesunder Umgang mit Stressauslösern der modernen Arbeitswelt und der Familie
 - Im Job
 - Ständige Erreichbarkeit durch Handy & Smartphone
 - Emails
 - Termine & Zeitdruck
 - Unterbrechungen
 - Im Privatleben
 - Missverständnisse & Konflikte
 - Umgang mit eigenen Erwartungen
 - Freizeitstress – Familie & private Termine
 - Facebook, Twitter, WhatsApp & Co



Termine

INHOUSE auf Anfrage

> MEHR INFOS

TAG 2

7. Stress lass nach – Anforderungen managen – gesund bleiben
8. Meine Familie – Die Tankstellen pflegen
 - Tankstelle: Familie – Soziale Netzwerke als Ressource
 - Energiefresser: Familie – Kommunikation im privaten Umfeld
 - Für Entlastung sorgen – Möglichkeiten der Unterstützung für Familien
9. Stressursachen reduzieren – Instrumentelles Stressmanagement)
 - Die Analyse – Typische Stresssituationen erkennen
 - Checkliste: Maßnahmen zum Abbau von Stressursachen
10. Innere Einstellung, Bewertung und Motive ändern – Kognitives Stressmanagement
 - Selbsttest: So ticke ich – Meine Stressmuster & Stressverstärker
 - Die größten Herausforderungen beim Ändern von inneren Einstellungen, Bewertungen und Motiven
 - 5 Top-Methoden zum kognitiven Stressmanagement
 - Trainieren von 3 kognitiven Methoden des Stressmanagements
11. Stress körperlich abbauen (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)
 - kurzfristige Maßnahmen und Methoden zur akuten Entlastung
 - mittel- bis langfristige Maßnahmen zur nachhaltigen Erholung
12. 10 Jahre länger leben – Die 10 Top-Tipps für einen gesunden Lebensstil
13. Mein persönliches Stressmanagement-Programm – Verbindliche Vorsätze & Umsetzungsplanung