

LEISTUNG MEISTERN! – BERUFLICHES & PERSÖNLICHES STRESSMANAGEMENT

➤ 2-tägiges Seminar (auch 1-tägig buchbar)

TAG 1

1. Was hält gesund & was macht krank?
 - Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden
 - Das salutogenetische Gesundheitsverständnis
 - Neuroimmunologische Aspekte von Fehlbelastungen – Stress und die Wirkung auf das Immunsystem
2. Stress – Alles Kopfsache oder was?
 - Das Ressourcen-Bewertungsmodell (nach Lazarus)
 - Körperliche & mentale Stress-Signale bei mir selbst und bei Kollegen erkennen
 - Der Stress-Selbsttest – Bin ich gestresst?
3. Auswirkungen & Bewältigungsstrategien – Reaktionen bei Fehlbelastungen
4. Die 3 Ebenen des Stressmanagements
 - Strukturelles Stressmanagement
 - Kognitives Stressmanagement
 - Körperliches & mentales Stressmanagement
5. Inner & outer Game – Ursachen von innerem Ungleichgewicht & Fehlbelastungen
 - Das "Outer Game" gewinnen
 - Stressoren – Handy, Email, Zeitdruck & Co
 - Überforderung & Unterforderung
 - Das „Inner Game“ gewinnen
 - Meine Er-Wartungen · Bewertungen & Ent-Täuschungen
 - Mindsets & Unterschiede · Ambivalenzmanagement

TAG 2

1. Stress lass nach – Anforderungen managen – gesund bleiben

Stressursachen reduzieren – Strukturelles Stressmanagement

 - Praxis: Selbstcheck – Persönliche Stressursachen identifizieren
 - Überblick zu Stressursachen der moderne Leistungsgesellschaft
 - Checkliste: Maßnahmen zum Abbau von Stressursachen

Innere Einstellung, Bewertung und Motive ändern – Kognitives Stressmanagement

 - Praxis: Selbsttest – Innere Stressverstärker erkennen
 - Die größten Herausforderungen beim Ändern von inneren Einstellungen, Bewertungen und Motiven
 - Checkliste: Methoden zum kognitiven Stressmanagement
 - Praxis: Trainieren von 3 kognitiven Methoden des Stressmanagements

Stress körperlich abbauen – Körperlich-mentales Stressmanagement

 - kurzfristige Maßnahmen/ Methoden zur sofortigen Selbstregulation/ Entspannung
 - mittel-/ langfristige Maßnahmen zur nachhaltigen Erholung



Termine

INHOUSE auf Anfrage

➤ MEHR INFOS

2. Individuelle Strategien zum Umgang mit Stress
 - Was ist mir wirklich wichtig? – Die eigenen Werte kennen und priorisieren
 - Was schleppe ich mit mir rum? – Die eigenen Belastungen erkennen und reduzieren
3. Meine Persönliche Bilanz
 - Was wird von mir gefordert?
 - Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
 - Welche Bewältigungsstrategien kenne und nutze ich?
 - Was möchte ich lernen?
4. Umgang mit Anforderungen
 - Verantwortung übernehmen für die gesunde Bewältigung der täglichen Anforderungen
 - Meine 3 Optionen: „Love it, leave it or change it“
5. Mein persönliches Stressmanagement-Programm – Verbindliche Vorsätze & Umsetzungsplanung

Bemerkung: Innerhalb der 1 oder 2 Tage praktizieren die Teilnehmer unterschiedliche Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, wie zum Beispiel

- „Die kleine Atemmeditation“
- „Autogenese Training für Einsteiger“ oder den
- „Bodyscan“.

Sie erfahren so die spannungsreduzierenden Effekte der aktiven Übungseinheit und schulen ihre Achtsamkeit. Anhand von Handouts können die Teilnehmer die Übungen anschließend selbstständig weiter führen.

Bemerkung: auch als 1-tägiges firmeninternes Inhouse-Training buchbar, maßgeschneidertes Trainingskonzept hier per Anfrage – Schwerpunkte aus unten stehendem Konzept wählbar.