

# 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.