

Stressbewältigung im (Arbeits-)Alltag

Der Begriff Stress ist heute allgegenwärtig. Im Seminar werden Methoden vorgestellt, die darauf abzielen, psychisch belastenden Stress zu reduzieren oder abzubauen. Durch das gezielte Training im Kurs können Bewältigungs- und Erholungskompetenzen aufgebaut und damit die Stressverarbeitung positiv verändert werden.

Inhalte

Theoretischer Input:

- Stresstheoretische Modelle;
Begriffsdefinition;
Biologisch-medizinische, psychologische
und soziale Betrachtungsweise;
Ressourcenorientierte Stressmodelle

- Stressreaktionen
Neurobiologische Grundlagen;
Stresstypen;
physiologische Auswirkungen;
Burnout-Syndrom


- Stressbewältigungsstrategien

Übungen zu folgenden Themen:

- Zielfindung
- Genusstraining
- Entspannungstraining
- Mobilisierung und Motivierung
- Problemlösetraining
- Kommunikationstraining
- Zeitmanagement
- Bewegung als Stressbewältigungsstrategie
- Allgemeine Methoden

Ziel ist, die Teilnehmenden im besseren Umgang mit ihren alltäglichen Belastungen zu unterstützen, sodass sie lernen gelassener mit Stress umzugehen.

Angebot

- Präventionskurs (§20 SGB V), 6/14 Personen
- Präventionskurs kompakt, 6/14 Personen
- Vortrag, 10.... Personen
- Workshop 6/20 Personen
Zielgruppe: Mitarbeiter_innen und Führungskräfte mit anspruchsvollen Aufgaben und hoher Arbeitsbelastung 

Dozent

Heike Albers-Germer
- Diplom Sozialpädagogin
- Entspannungspädagogin(Kursleiterin Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung)
- Stressmanagement-, BrainFit- und Resilienz-Trainerin
- Moderatorin für Beteiligungsprozesse

Organisation

Dauer:
- Präventionskurs 8 x 2 UE (1,5 h),
- Präventionskurs kompakt 2 x 8 UE (6 h) oder 4 x 4 UE (3 h)
- Vortrag (Einführung in das Thema) 2 UE (1,5 h)
- Workshop (Einführung und kleine Übungen) 4 UE (3 h)

- Kombination Vortrag und Workshop möglich!

Raum:
Platz zum Sitzen und Liegen
Matten für die Teilnehmer_innen (nur Seminar)
Flipchart
Beamer

Besonderheiten:
Transfer in den Alltaa durch umfangreiches Skript.

