

# Stressmanagement-Wege aus der Stressfalle

## ...Wege aus der Stressfalle...

**Es gibt viele Dinge, welche uns in eine "angespannte" Situation bringen. Durch das gezielte Training in Stressmanagementkursen können Bewältigungs- und Erholungskompetenzen aufgebaut werden.**

### Inhalte


Die Stressverarbeitung kann positiv verändert werden was eine Steigerung der individuellen Belastbarkeit ermöglicht.

Die Teilnehmer erfahren die Wirkung professioneller Techniken zur Stressprävention und lernen gelassener mit Stress umzugehen.

- Informationen über Stress und Stressbewältigung
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung
- Stresskonzepte/ Theorien
- Stressreaktionen
- Stressoren am Arbeitsplatz
- Methoden und Techniken zum Umgang mit Stress:
  - a. Kognitive Strategien - Methoden der kurzfristigen Stressbewältigung (Umgang mit negativen Emotionen, Gedankenkontrolle, Abreagieren)
  - b. langfristige Strategien zur Verhaltensänderung ( Zielfindung, Entspannungs-, Kommunikations-, Genusstraining, Zeitmanagement, Mobilisierung und Motivierung, Bewegung, allgemeine Methoden)
  - c. Bewältigungsstrategien (neues Verhalten ausprobieren und integrieren)

### Angebot

- Vortrag, 10 bis... Personen
- Workshop, 6/20 Personen

Zielgruppe: Personen, die mehr Hintergrundwissen zum Belastungsfaktor Nr. 1 und Wege aus der Stressfalle heraus kennenlernen möchten. 

### Dozent

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

### Organisation

- Dauer:
- Vortrag, 2 UE (=1,5 h)
  - Workshop, 4 UE (=3 h)

Raum:  
Beamer,  
Flipchart,  
ausreichend Sitzplätze,  
Platz für Übungen im Stehen

Besonderheiten:  
Handout

