

Workshop - Stressfest durch den Alltag (180 Minuten)

Inhalte

„Ich habe keine Zeit. Ich bin im Stress.“. Sätze wie diese kennen wir zur Genüge. Stress ist für uns ein häufiger Begleiter geworden. Nicht umsonst hat die Welt Gesundheitsorganisation (WHO) Stress zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Was können wir also tun, damit der Stress uns nicht krank macht? Komplette Vermeidung lässt sich Stress in der Regel nicht. Er lässt sich aber häufig reduzieren und wir können Strategien und Techniken erlernen um mit ihm besser umzugehen.

Folgende Inhalte werden in diesem Workshop behandelt:

- Wie identifiziere ich meinen Stress und die Auslöser für diesen?
- Welche Auswirkungen kann Stress auf meine Gesundheit haben?
- Auf welchen unterschiedlichen Ebenen kann ich Stress reduzieren?
- Warum ist Stress häufig Ergebnis meiner Bewertung und wie kann ich, durch eine förderlichere Denkweise, meinen Stress reduzieren?
- Förderung einer positiveren und stressreduzierenden Denkweise (Gruppenarbeit)
- Welche inneren Ansprüche verursachen bei mir Stress (+Selbsttest) und wie kann ich diese entschärfen (Gruppenarbeit)?
- Entspannungsübungen: Atemübung, Übung aus der progressiven Muskelentspannung, Dehn- und Mobilisierungsübungen, Genusstraining.

Angebot

Gruppenprogramm
min. 8 Teilnehmer
max. 15 Teilnehmer

Dozent

Jennifer Jensen
Master of Arts Public Health
Stressmanagement Trainerin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

Organisation

Dauer: 1 Workshop á 180 Minuten

Benötigte Materialien:

Wird vom Dozenten gestellt: Laptop

Wird vom Betrieb gestellt: Flipchart und Beamer

Raumausstattung im Betrieb: Stühle und wenn vorhanden Matten

Benötigte Raumgröße: ca. 40 qm

