

Stressmanagement Training (Basisversion)

Inhalte

Stress und die negativen Auswirkungen von Dauerstress sind vielen von uns bekannt. Entsprechend hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu eines der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

Was können wir also tun, damit der Stress uns nicht krank macht? Ihn komplett aus unseren Alltag zu eliminieren funktioniert in der Regel nicht und sollte auch nicht das Ziel sein. Wir können allerdings Strategien und Techniken erlernen, um ihn zu reduzieren und besser mit ihm umzugehen.

Zu Beginn des Trainings geht es darum seinen Stress und die Auslöser für diesen zu identifizieren. Anschließend erlernen die TN Techniken und Strategien, um ihren Stress zu reduzieren und mit ihm gelassener umzugehen. Hierzu wird auf drei verschiedenen Ebenen agesezt:

1. Instrumentelles Stressmanagement: Stress vollständig vermeiden oder reduzieren, indem Stress an der Wurzel gepackt und Stressoren entfernt werden.
2. Mentale Stressbewältigung: Förderung von stressreduzierenden Gedanken und Einstellungen.
3. Regeneratives Stressmanagement: Erlernen von Methoden, die die Entspannungsfähigkeit fördern und so zur Verbesserung der geistigen und körperlichen Regeneration beitragen.

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: 5 Einheiten á 120 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

