

Aktives Selbst- und Stressmanagement

Die Kunst, Stressenergie positiv zu nutzen

Teilnehmer/innen

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Bereiche und Ebenen

- die lernen wollen, ihren individuellen Stress besser zu managen und damit zu reduzieren
- die gesund, Energie fördernd und Stress mindernd leben wollen
- die eine höhere Lebensqualität durch ein erfolgreiches Stressmanagement erreichen wollen

Zum Thema

Die Geschwindigkeit betrieblicher Abläufe hat in den vergangenen Jahren in einem kaum vorstellbaren Maße zugenommen. Der berufliche Alltag wird immer mehr von Hektik und Zeitdruck bestimmt. Auch privat leben wir immer häufiger in einer enger Zeitplanung. Das bleibt nicht ohne Folgen für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Spannungszustände nehmen zu und gleichzeitig steigert sich unser Bedürfnis nach Entspannung.

Die Anzahl der Menschen mit dauerhafter körperlicher und psychischer Erschöpfung ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Belastungsfaktoren aus dem Arbeitsumfeld wie Zeitdruck, Überforderung und Arbeitsplatzunsicherheit sowie die eigenen hohen Anforderungen und Erwartungen an sich selbst beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit und vor allem die Gesundheit.

Ziele

In diesem Seminar werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Wege aufgezeigt, sich auf körperlicher und geistiger Ebene zu entspannen. Sie lernen zum einen, Stressenergie positiv zu nutzen und zum anderen werden sie Strategien entwickeln, um Belastungen im Alltag zu bewältigen und Überforderungen vorzubeugen.

Und sie erfahren Schnelligkeit und Langsamkeit nicht als sich ausschließende, sondern als sich ergänzende Gangarten, mit denen man sich flexibel und effektiv bewegen kann.

Wir bieten Ihnen

- Neueste Erkenntnisse zum Thema Stress und Stressmanagement
- Erfolgreiche Methoden für höhere Lebensqualität durch erfolgreiches Stressmanagement
- Strategien, die helfen mit Belastungssituationen besser umzugehen
- Strategien zur Stressminderung und zum schnellen und dauerhaften Stressabbau
- Burn-out-Prävention
- Wege zu neuer, frischer Energie
- Entspannungsmethoden für den Alltag

Inhalte:

Was ist Stress? Die eigenen Stressmuster und Stressoren identifizieren

- Wie entsteht Stress – allgemein und speziell im Arbeitsalltag
- Zwischen positivem und negativem Stress unterscheiden
- Typische Stressmuster und Stressoren – beruflich und privat
- Mögliche akute und chronische Folgen durch Stress, Überforderung, Unterforderung, Überlastung
- Standortbestimmung: die persönliche Stressoren-Analyse
- Identifikation und Umgang mit den inneren Antreiber-Strukturen

Lebensprinzipien für erfolgreiches Stressmanagement

- Die Kraft des eigenen (Selbst-)Bewusstseins nutzen – für sich und im Umgang mit anderen Menschen
- Wie Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen unser Verhalten beeinflussen
- Lebensprinzipien, die dauerhaft erfolgreiches Stressmanagement ermöglichen
- Die Veränderung von typischen Gedanken zu Stresssituationen führen zu anderen Emotionen
- Fokussierung auf Problemlösung
- Selbstanerkennung praktizieren
- Frühzeitig Stressbeginn erkennen – frühzeitig die Reaktionskette unterbrechen – Alternativen zu "alten" Mustern entwickeln

Verantwortung übernehmen – mit eigenen Stärken erfolgreiches Stressmanagement betreiben

- Verantwortung für die eigene Situation übernehmen, um Stress zu mindern
- Raus aus der Opferrolle
- Stressauslösende Gewohnheiten identifizieren und durch den Einsatz der eigenen Stärken überwinden

Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung, Lebensqualität und Stress

- Darstellung der Zusammenhänge
- Praktische Möglichkeiten zur Berücksichtigung im Alltag
- Reflexion eigener Stärkungspotenziale

Zeit- und Selbstmanagement – die Zeit für das wirklich Wichtige nutzen – bringt Energie, wirkt Stress entgegen

- Zeitnutzung unter den Aspekten Dringlichkeit/Wichtigkeit
- Entlastung durch Konzentration auf das Wesentliche
- Zeitfresser identifizieren und meiden
- Den jeweiligen Zielen Zeit widmen: Prioritäten richtig setzen, Planung, Fortschrittskontrolle
- Bewusst Ja-sagen und Nein-sagen

In Stresssituationen schnell entspannen

- Verschiedene Methoden, schnell Entspannung und Wohlbefinden zu erreichen
- Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, die für sie / ihn angenehmsten Methoden für seinen Arbeitsalltag auszuwählen
- Training körperlicher und mentaler Methoden, die sofort und überall anwendbar sind

Persönliches Programm für erfolgreiches Gesundheits- und Stressmanagement

- Gezieltes Stressmanagement
- Bewusstes Selbstmanagement
- Dauerhafte Balance erreichen
- Entwicklung eines persönlichen Plans
 - Individuelle Vorstellungen bezogen auf die gewünschte Lebensqualität, Stress-Stabilität, innere Sicherheit und Gelassenheit
 - Gezielte Selbstorganisation
 - Gesunde Energie: fördernde und Stress mindernde Lebensweise
 - Umsetzungshindernisse identifizieren und Bewältigungsschritte definieren

Methoden:

- Impulsreferate der Trainerin / des Trainers
- Einzelarbeiten und angeleitete Selbstreflexionen
- Kollegiale Beratung
- Präsentationen
- Trainer-Feedback
- Individuelle Ziel- und Maßnahmenfindung
- Zahlreiche Entspannungs- und Bewegungsübungen
- Fantasiereisen
- Arbeits- und Lesematerial

Dauer:

Drei Tage