

EINFÜHRUNG

Stress ist allgegenwärtig und fast schon nicht mehr wegzudenken. Im beruflichen Alltag kommen ständig neue Aufgaben hinzu, die mit Deadlines und hohen Erwartungen versehen sind. Haben wir in solchen Fällen nicht den richtigen Umgang mit Stress gelernt, stehen wir schon bald vor zu großen Belastungen, gegen die wir nicht mehr ankommen. Dabei ist es wichtig, Stress nicht erst anzugehen, wenn er schon zum Alltag gehört, sondern ihn am besten präventiv zu behandeln, um ihn zukünftig besser im Griff haben zu können.

NUTZEN

- Verbesserung der individuellen Stressregulation und Resilienz
- Vermeidung ungünstiger Einstellungen und Verhaltensweisen
- Maßnahmen zur Reduktion der Stresssituation bzw. des Stressauslösers
- Anwendung von Entspannungs- und Regenerationstechniken

METHODEN

- Aktive Erarbeitung an Beispielen und Fallstudien
- Erfahrungsaustausch
- Rollenspiele
- Gruppenarbeit

ZIELGRUPPEN

- Fach- und Führungskräfte
- Team- und Gruppenleiter
- Mitarbeiter aller Funktionsbereiche
- Managementebene

RAHMENBEDINGUNGEN

- Ein- oder mehrstündiger Impulsvortrag
- Schulungen oder Workshops von ein bis mehreren Tagen
- Trainings oder Coachings
- Inhouse oder externer Schulungsort
- Einzel- oder Gruppendurchführung
- Web-Seminar

POTENTIELLE INHALTE UNSERES SCHULUNGSANGEBOTS

- Stressauslöser und Stresssignale
- Körperliche und psychische Stressreaktionen
- Individuelle Verhaltensanalyse in Stresssituationen
- Frühwarnzeichen von Stress
- Selbst-Check: wie gestresst bin ich?
- Analyse der beruflichen und privaten Belastungen
- Burnout-Warnsignale und Prävention
- Instrumentelle, kognitive und palliativ/regenerative Stressbewältigung
- Folgen von Stress
- Kurzfristige und praktische Stressbewältigungstipps für den Berufsalltag
- Entspannungstechniken und Work-Life-Balance