

## Stressmanagement – Burnout-Prävention | Basisseminar

Sind Sie unter Strom? Oder möchten Sie einfach mal den Stecker ziehen? Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende, welche dem täglichen Druck am Arbeitsplatz und im Privatleben entspannt entgegenwirken möchten. Behalten Sie auch in hektischen Zeiten den Überblick, analysieren Sie Zusammenhänge und werden Sie befähigt, wirkungsvoll und gesund zu reagieren. Sie erfahren, wie sich nicht alltägliche Herausforderungen des Berufsalltags auf eine Person auswirken können, wie sie unser Denken und Handeln beeinflussen und welche Methoden Sie zum besseren Umgang mit Akutsituationen anwenden können.

Stetig wachsende Anforderungen sind in vielen Berufen nicht mehr die Ausnahme, sondern längst die Regel. Auch in unserem Privatleben fühlen wir uns immer häufiger unter Druck und es fällt uns schwer, uns zu entspannen. Oft sind physische und psychische Probleme die Folge.

Wenn der Alltag von Herausforderungen, Belastungen und Druck bestimmt wird, kann das die Leistungsfähigkeit, die Motivation und die Gesundheit beeinträchtigen. Damit diese keinen Schaden nehmen und man auch in stressigen Zeiten einen klaren Kopf behalten kann, ist es wichtig, ein effektives persönliches Stressmanagement zu entwickeln.

Angelehnt an aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse lernen Sie in diesem Seminar, Ihre persönlichen Verhaltensmuster in Stresssituationen zu erkennen. Mithilfe angeleiteter, praktischer Übungen trainieren Sie, auch bei hoher Belastung leistungsfähig und gesund zu bleiben. Dieses Training lebt von der Einsatzbereitschaft der Teilnehmenden und ist ganzheitlich orientiert.

### Inhalt

#### **Das Phänomen Stress in Theorie und Praxis**

- Wie entsteht Stress?
- Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen
- Analyse der persönlichen Stresssituation: Wie gestresst bin ich?
- Erkennen der eigenen Stressauslöser: Welcher Stresstyp bin ich?
- Was bewirkt Stress bei mir?

#### **Raus aus der Stressfalle!**

- Stressmomente besser einschätzen und ihnen positiv begegnen können, sowohl in akuten als auch in chronischen Stresssituationen
- Situationen und Sachverhalte einschätzen lernen: Welche Aufgaben muss/will ich erledigen?
- Den eigenen Weg bewusster selbst steuern lernen
- Die wichtigsten Regeln beim Umgang mit hoher Belastung

### **Lernen Sie sich besser kennen!**

- Eigene Wünsche und Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen und umsetzen
- Selbst auferlegte Beschränkungen entdecken und beheben
- Probleme reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten entdecken
- Analyse der persönlichen Stressverstärker

### **Druck lass nach!**

- Moderne Regenerationsübungen
- Stress vorbeugen und entstandenen Stress abbauen mit aktiven Pausen
- Kreative Methoden zum Stressabbau

### **Ziele**

Die Teilnehmenden ...

- kommen ihrem Stress «auf die Spur».
- lernen ihre Handlungs-Flexibilität weiterzuentwickeln und auszubauen.
- lernen, mit ihren Ressourcen optimal zu haushalten. So bleiben sie auf Dauer motiviert, leistungsfähig und gelassen.

**Grüezi!** | Der erste Schritt beginnt mit einem Gespräch. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf! Gerne begleite ich Sie persönlich und individuell. Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.