

Stressmanagement / -bewältigung

Beschreibung:

In dieser vierstündigen Veranstaltung sollen Impulse zu dem bewussten Umgang mit eigenen Ressourcen gegeben werden und die Mitarbeiter/innen in den Bereichen Entspannung und Achtsamkeit unterstützt werden, um so die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Ziele:

Die Teilnehmenden erlangen ein Basis-Wissen im Bereich Stressmanagement und erkennen, welche Stellschrauben sie selbst betätigen können, um negativen Stress zu vermeiden. Ihnen wird bewusst, wie wichtig es ist, zu entspannen und proaktiv einen Gegenpol zur ständigen Außenorientierung zu setzen.

Sie kennen die Vorteile verschiedener Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen und lernen diese auch in praktischen Übungen kennen. So können sie abschätzen, welche Methoden für sie persönlich am besten geeignet sind. Auf der einen Seite können die Teilnehmer/innen damit in stressigen Situationen direkt Unruhe und inneren Druck minimieren, auf der anderen Seite aber auch ihren allgemeinen Stresspegel senken.

Sie haben nicht nur neue, umsetzbare Impulse erhalten, sondern auch die positiven Wirkweisen mancher Entspannungsmethoden am eigenen Körper kennen- und schätzen gelernt.

Dauer:

0,5 Tag

Inhalte:

Basiswissen Stress (Definition, unser Gehirn, Stressreaktionen, positive und negative Auswirkungen von Stress)
Energiequellen und Energieräuber
Kreatives Pausenmanagement
Soforthilfen gegen Stress (Notfallkoffer)
Mentale Techniken zum Stressabbau
Achtsamkeitstraining
Entspannungstechniken in der Praxis (z.B. Progressive Muskelentspannung, Business Yoga)