



## Seminar: Strategisches Stressmanagement

„Stress, das sind die Handschellen, die man ums Herz trägt.“ (Helmut Qualtinger)

Die Weltgesundheitsorganisation zählt Stress zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Insbesondere beruflich bedingtes Stresserleben führt bereits bei jedem 5. Deutschen zu körperlichen und/oder psychischen Krankheitssymptomen wie Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, depressiven oder Angststörungen.

Die Fehlzeiten aufgrund psychischer Störungen sind seit 1999 um nahezu 80 Prozent angestiegen und führen zu langen Ausfallzeiten. 2010 wurden fast 2 Millionen Fehltag aufgrund eines Burnout-Syndroms bzw. einem chronischen Erschöpfungssyndrom diagnostiziert (Quelle: WIdO AOK, 2011).

Mithilfe der in diesem Seminar erworbenen Methoden und Erkenntnisse können Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits im Vorfeld Belastungen vermeiden und mit vorhandenen Problemen erfolgreicher umgehen. Sie lernen, persönliche Verhaltens- und Denkmuster in Stresssituationen zu erkennen und zu verändern.

Durch eine ausgewogene Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und Selbstreflexion erarbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren individuellen Balance-Plan und lernen trotz hoher Belastung gesund und leistungsfähig zu bleiben. So ergibt sich für sie die Möglichkeit, ganzheitlich eigene Ressourcen zu stärken und neue Methoden zur täglichen Stressbewältigung zu erarbeiten.

Das Seminar beinhaltet u.a. folgende Inhalte:

- Stress oder Motivation: Eine Gratwanderung.
- Die Selbstwahrnehmung stärken: Die Wirkung von Stressoren.
- Das individuelle Stresserleben reflektieren: Durchführung, Auswertung, Reflektion mit AVEM
- Die Methodenvielfalt gegen Belastungen erweitern: Zeitmanagement, Arbeitssituation und -system, Entspannungstraining und Verhaltensanalyse.
- Die eigenen Ressourcen neu entdecken: Einstellungen und Glaubenssätze überprüfen und die Stärken der eigenen Persönlichkeit.
- Die Ressourcen im System nutzen: Life-Work-Balance – das Gleichgewicht mit Aufgabe, Familie, Freunden und Freizeit (wieder-)finden.

Die Reihenfolge der Inhalte, wie auch einzelne Themen, können nach Bedarf intensiviert oder ergänzt werden. Als Inhouse-Veranstaltung gestalten wir das Seminar entsprechend der individuellen Rahmenbedingungen im Unternehmen.

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit der erarbeiteten Inhalte wird am Ende des Seminars ein individueller Umsetzungsplan (Balance-Plan) erarbeitet. Darüber hinaus empfehlen wir einen eintägigen Feedback-Seminartag bzw. ein Individualcoaching nach ca. 6-8 Wochen zur Überprüfung der neuen Verhaltens- und Denkmuster.

Dieses Seminar richtet sich insbesondere an Berufstätige und deren Stressmanagement im beruflichen Kontext. Es wird als Element unseres Leistungsspektrums zur Beruflichen Gesundheitsförderung sowohl als Inhouse- als auch als Offenes Seminar angeboten.

TN-Anzahl: 8-15 Personen

Dauer: 2,5 Tage mit 10 Einheiten á 90 Minuten

(Beginn: Mittwoch 16 Uhr, Ende: Freitag 15.30 Uhr)