

## STRESSMANAGEMENT: GELASSEN UND SICHER IM STRESS

Fast alle Menschen kennen Situationen, in denen sie sich überfordert fühlen: Man ist nervös, gereizt, ärgert sich oder ist niedergeschlagen - man macht Fehler und die Arbeit macht keinen Spaß mehr. Kurz: Man fühlt sich den täglichen Anforderungen ausgeliefert.

Da Belastungen von verschiedenen Personen sehr unterschiedlich erlebt und bewertet werden, geht es in diesem Seminar darum, für die einzelnen Teilnehmer kritische Situationen zu identifizieren und darauf aufbauend individuelle Lösungs- und Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

Auf diese Weise lernen die Teilnehmer, persönliche Belastungssituationen rechtzeitig zu erkennen und eignen sich Wissen um Handlungsalternativen an. Sie lernen, auf der Basis neu erworbener Bewertungskriterien eine angemessene, präventive Verhaltensstrategie aufzubauen und anzuwenden.

Themenschwerpunkte:

- ! Stress erkennen
- ! Strategien gegen Stress
- ! Individuelle Situationsanalyse
- ! Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums
- ! Methoden der Kurzentspannung sowie des Belastungsausgleiches

Dauer: zwei Tage

