

"Stressbewältigung"

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte aller Ebenen

Ziele:

Die Teilnehmer erfahren und lernen in diesem Seminar, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern, Ihre eigenen Ressourcen noch besser zu nutzen und neue Strategien einzusetzen. Dem täglichen Druck durch Resilienz und mit Stärke und Gelassenheit den Anforderungen unserer heutigen Arbeitswelt begegnen zu können, um leistungsstark zu bleiben. Resiliente Menschen können auch unter Stress und in Krisenzeiten bestimmte Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren. Es sind sieben Schutzfaktoren der Resilienz. Sie sind die Schlüssel zu mehr Energie, Lebensqualität und innerer Stärke. Darüber hinaus ist Resilienz eine Reservefähigkeit: Sie hilft, uns auf künftige Schwierigkeiten vorzubereiten, und aktiviert unser Potenzial für Veränderung und persönliche Entwicklung.

Ziel dieses Seminars ist es auch, die eigenen Anteile an der Entwicklung belastender Situationen zu erkennen. Die Teilnehmer werden sensibilisiert, mögliche Stressfaktoren zu erkennen. Sie lernen, sich selbst als auch ihrem Umfeld gegenüber aufmerksamer zu sein, Stressauslöser frühzeitig wahrzunehmen und diesen direkt entgegen zu steuern.

Seminarinhalte:

- **Resilienz - Innere Widerstandskraft und Belastbarkeit**
 - Resilienz - was steckt dahinter?
 - Die 7 Faktoren der Resilienz für innere Widerstandskraft, Energie und ein Plus an Lebensqualität
 - In schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben
 - Niederlagen und Rückschläge besser überstehen
 - Wie wir Krisen bewältigen und aus ihnen gestärkt hervorgehen

- **Das Training persönlicher Resilienz**

Mit praktischen Übungen werden die sieben Schutzfaktoren der Resilienz gezielt trainiert

 - realistischer Optimismus
 - Akzeptanz
 - Lösungsorientierung
 - Verantwortung übernehmen
 - Sich selbst regulieren
 - Beziehungen gestalten
 - Zukunft gestalten

- **Stress erkennen und verstehen**
 - Stress - was ist das?
 - Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen
 - Gesundheitliche Reaktionen und Gefahren

- **Lösungsansätze zur Stressbewältigung**
 - Meine persönlichen Stressoren erkennen
 - Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion -"erste Hilfe" in Stresssituationen
 - Methoden zur Langfristigen Stressbewältigung - neue Wege gehen
 - Entspannungstechniken und -übungen

Methoden: Trainer-Input mit Diskussion, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Eigenreflexion, Feedback, Bearbeitung von Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmer

Dauer: 2 Tage