



StressKIT

StressKompetenz Individuell & in Teams

Vorträge
Seminare & Workshops
Individuelles Stressmanagement

Seminar Stressmanagement für alle Personengruppen – Vollseminar (2 Tage) –

Inhalte

Kurzvorträge des/ der Referenten: Was stresst uns?/ Was ist Stress eigentlich/ Körperliche – gedankliche – verhaltensbezogene Reaktionen/ Auswirkungen von Stress auf die psychische und physische Gesundheit/ Stressbewältigung auf unterschiedlichen Ebenen

Alltagsnahe Demonstrationen von Strategien: problemorientiert (z.B. Eisenhower- Matrix, Problemlösetraining), gedanklich/ emotional (z.B. Gedankenstopp, Anker), erholungsbezogen (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Genusstraining)

Praktische Übungen individuell und in Gruppen: problemorientiert (z.B. persönliche Zielsetzungen finden, Übungen zur Identifikation von Zeitfressern), gedanklich/ emotional (z.B. Atemübungen, Achtsamkeitsübungen), erholungsbezogen (z.B. eigene Erholung im Alltag reflektieren, Freiräume für Erholung im Alltag planen)


Ziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer...

- erwerben ein umfassendes Verständnis von Stress, reflektieren und analysieren ihre eigene Situation
- kennen Strategien zur Stressreduktion auf allen Ebenen und können sie anwenden

 www.stresskit.de

 info@stresskit.de

 01520 - 4250842