



## ■ Umgang mit Stress

### Steigern Sie Ihre Lebensqualität

In diesem Seminar bekommen Sie Unterstützung, wie Sie einen gesundheitsförderlichen Umgang mit alltäglichen beruflichen wie privaten Belastungen umzusetzen und diese auch beibehalten.

Sie lernen verschiedene Methoden zum Umgang mit Stressbelastungen kennen. Durch gezielte Übungen erlangen Sie die Fähigkeit, sich selbst zu reflektieren und mit Stresssituationen anders umzugehen.

**Folgende Themen werden bearbeitet:**

#### **Stress - was ist das eigentlich?**

- Definition von Stress und dessen Auswirkungen
- Stress erkennen
- Formen und Merkmale von Stressoren
- Persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen als Stressverstärker

#### **Stressbewältigung**

- Individuelle Belastungsbewältigung
- Entspannungstraining
- Resilienz

#### **Spezielle Aufgaben als Führungskraft**

- Stress erkennen und verstehen
- Problemlösungen erkennen und anbieten
- Gespräche mit betroffenen Mitarbeitern führen

**Methoden:**

- Fachlicher Input
- Paar- bzw. Gruppenübungen
- Selbsttests
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch