



Das Seminar wendet sich an alle stressbelasteten Menschen, die lernen wollen, mit den alltäglichen beruflichen wie privaten Anforderungen gelassener, aktiver und damit gesünder umzugehen und den Stress aktiv zu bewältigen. Es wird für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und spezifische Zielgruppen, wie z. B. Führungskräfte, sowie auch für einzelne (Arbeits-) Gruppen durchgeführt.

Ziel des Seminars ist es, die Belastungen zu identifizieren und individuelle Stressbewältigungskompetenzen zu entwickeln, um die Handlungsmöglichkeiten in alltäglichen Belastungssituationen zu erweitern.

Es geht darum,

- Stressauslöser und -symptome bei sich und anderen besser zu erkennen.
- die Entspannungsfähigkeit zu trainieren, um sie im Alltag gezielt einzusetzen.
- sich stressverschärfender Einstellungen bewusst zu werden und diese selbstbewusst zu verändern.
- selbstsicheres Verhalten weiterzuentwickeln
- Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag aktiv anzugehen.
- eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit herzustellen.

Im Seminar werden sowohl Strategien des instrumentellen als auch mentalen und regenerativen Stressmanagements behandelt:

- Was ist Stress?
- den persönlichen Stress analysieren
- individuelle Stress-Situationen wahrnehmen, annehmen und verändern
- persönliche Stressverstärker erkennen und verändern
- körperliche und mentale Entspannung kennenlernen und üben
- individuelle Möglichkeiten zum Erholen, Bewegen und Genießen finden
- persönliches Zukunftskonzept entwickeln
- sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag erarbeiten

Methoden

- Impulsvorträge
- moderierter Erfahrungsaustausch
- Einzel- und Gruppenarbeit
- praktische Übungen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden zu einer Selbstreflektion eigenen Stresserlebens und -verhaltens angeregt. Sie erfahren Möglichkeiten des Ausgleichs und wenden sie praktisch an. Die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse werden reflektiert, individuelle Strategien erarbeitet und ein Transfer in den Alltag vorbereitet.

Je nach Anforderungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bzw. der Unternehmen sind unterschiedliche Settings möglich:

- 1,5 bis 2-tägiges Blockseminar
- 1-tägiges Basisseminar, 1-tägiges Aufbauseminar (nach 1 – 3 Wochen) und 1-tägiges Follow-up-Seminar (nach 6 - 8 Wochen).

Teilnehmerzahl

Eine Gruppengröße von 10 bis max. 12 Personen ist optimal.

Leitung

Regina Müller (Diplom-Pädagogin)

Wer frei sein will, muss den Mut haben, sich vom Boden zu lösen

Stress ist heute keine Ausnahme, sondern fast schon die Regel. Durch gravierende Veränderungen unserer Lebens- und Arbeitsbedingungen geraten immer mehr Menschen in Stress.

Leistungsdruck, Zeitmangel und steigende Anforderungen im Beruf, aber auch im Privatleben führen an die persönliche Leistungsgrenze. Hinzu kommen häufig Ärger und meist auch Konflikte zwischen eigenen und fremden Ansprüchen.

Stress führt zu körperlichen Reaktionen und gesundheitsschädigende Auswirkungen sind die Folge. Diese äußern sich vielfältig, da sie auf alle wichtigen Organsysteme Einfluss nehmen und somit bei verschiedenen Erkrankungen eine Rolle spielen.

Hält Stress über lange Zeit an, nimmt die Belastbarkeit ab. Das hat Folgen für den Menschen und das Unternehmen, da es zu verminderten Leistungen, erhöhten Fehlerquoten, sinkender Qualität, Motivationsverlusten und steigenden Krankenständen kommt.

Im Seminar entwickeln wir mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein individuelles Stressmanagement, das sie in die Lage versetzt, im (Arbeits-) Alltag mit den Belastungen gelassener, aktiver und damit gesünder umzugehen und in Balance zu kommen.

In Balance durch den Alltag: Stress aktiv bewältigen

Das Seminar basiert auf dem evaluierten Stresskompetenzprogramm nach Prof. G. Kaluza und entspricht dem Leitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen. Eine Kostenbeteiligung der Krankenkasse ist möglich.

Sie wünschen weitere Informationen zum Angebot? Rufen Sie an oder schicken Sie eine E-Mail:

mittel  **punkt**
Personal- und Organisationsentwicklung

Regina Müller
Diplom-Pädagogin

Paulinenstr.7
45881 Gelsenkirchen
Tel. 0209 875839
Mobil 0171 5402636

regina.mueller@mittel-punkt.de

In Balance durch den Alltag: Stress aktiv bewältigen



**Ein Angebot für Unternehmen und ihre
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**