

Gesundheitsbewusste und konstruktive Stressbewältigung

Seminar
S 08

Krisenbedingte Existenzängste, zunehmender Erfolgsdruck und eine immer unnatürlicher werdende Umwelt setzen uns zunehmend unter Stress. Das gilt sowohl für den Arbeitsplatz als auch für den Privatbereich und betrifft heute praktisch alle Bevölkerungsschichten.

Häufige Folgen sind Aggressivität, Konzentrationsmängel oder depressive Stimmungen sowie ein daraus resultierendes Absinken der Leistungsfähigkeit. Aber auch psychisch bedingte Erkrankungen bis hin zum totalen Burnout können durch Dauerstress verursacht werden.

Dennoch ist Stress an sich nichts Unnatürliches. Er gehört zum Leben wie Freude und Kummer. Ob Stress uns schadet oder sogar beflügelt, hängt letztlich davon ab, wie wir mit ihm umgehen.

Seminarziel Die Seminarteilnehmer machen sich ihre privaten und beruflichen Stressfaktoren bewusst und erkennen den Zusammenhang zwischen ihrer persönlichen Bewertung von Stresssituationen und ihrer Befindlichkeit. Es eröffnen sich ihnen Wege zu einem positiven Stressbewusstsein. Sie lernen Mechanismen und Bewältigungsstrategien kennen und entwerfen sich ihr individuelles Anti-Stress-Programm.

Inhalte

- Der Stressmechanismus als Überlebensprogramm
- Analyse der persönlichen Stressbelastung
- Stressbegleitende Körperreaktionen
- Stressbedingte Warnsignale erkennen und beachten
- Vegetative Fehlsteuerung durch Stress
- Psychische Auswirkungen von Dauerstress
- Risikofaktoren für den Herzinfarkt
- Stressverhalten erlernen und verlernen
- Stressvermeidung und Stressresilienz
- Möglichkeiten des Stressabbaus
- Entwerfen eines persönlichen Anti-Stress-Programms
- Ausgewogene Lebenskonzeption, positive Lebenseinstellung

Methodik Die Inhalte werden in Kurzvorträgen, Diskussionen und Gruppenarbeiten vermittelt. Anhand von Selbsttests können die Teilnehmer ihre persönliche Stressbelastung sowie ihr Stressverhalten analysieren. Sie erhalten umfangreiches Begleitmaterial und Literaturhinweise.

Teilnehmer Personen, die mit Stress künftig konstruktiver umgehen und ihre Stressbelastung reduzieren wollen. Maximal 12 Teilnehmer/innen.