

# STRESSMANAGEMENT



Weg vom Stress - hin zu Ausgeglichenheit und gesunder Lebensbalance.

In diesem Seminar werden die Grundlagen des Selbstmanagements unter Stress vermittelt. Dazu werden persönliche Stressauslöser erfasst und ihre Wirkung auf Körper und Geist verdeutlicht.

Mit Hilfe der Analyse von persönlichen Lebenszielen, Gewohnheiten, Werten, (einschränkenden) Sichtweisen und der persönlichen Lebensbalance werden Möglichkeiten aufgezeigt, gegen Stress und Burnout vorzugehen. Außerdem wird vermittelt, wie eigene Ressourcen unter Stress im Alltag aktiviert werden können. Bewegung, ergänzende Entspannungsübungen und Mentaltraining verhelfen zu Klarheit und innerer Ruhe in stressigen Lebenssituationen.

# STRESSMANAGEMENT

Beispielhafter Stundenplan:

**Einheit 1:** Bestandaufnahme dessen, was ist. Überprüfung von Geisteshaltungen. Stresstagebuch.

**Einheit 2:** Informationen sammeln. Erklärungsmodelle zum Begriff „Stress“.

**Einheit 3:** Stress und Burnout. Entspannung.

**Einheit 4:** Selbst-Bewusstheit. Automatische Gedanken und Grübeleien. Achtsamkeit.

**Einheit 5:** Innere Antreiber und Glaubenssätze.

**Einheit 6:** Selbst-Verantwortung. Lebensstil und Gesundheit.

**Einheit 7:** Das Denken. Kognitive (gedankliche) Stressbewältigung.

**Einheit 8:** Gefühle und Emotionen. Beobachtung und Bewertung.

**Einheit 9:** Life-Balance. Telearbeit.

**Einheit 10:** Visionen und Ziele.