

## **Stressbewältigung – den Arbeitsalltag meistern**

### **Vorbeugung gegen extreme Belastungen und Stress am Arbeitsplatz**

- Ziele:**
- ⇒ Stress frühzeitig erkennen und angemessen darauf reagieren
  - ⇒ Entspannungs-Techniken kennen lernen und trainieren
  - ⇒ Gesunde Ernährung und ein angemessener Ausgleich als solide Basis erkennen
  - ⇒ Vorbeugung durch klare Ziele und realistisches Selbst-Management
- Inhalte:**
- Work Life Balance: Beruf, Familie, Zeit für sich selbst und soziale Kontakte
  - Wie entsteht Stress?
  - Positiver und negativer Stress - der entscheidende Unterschied
  - Typische Anzeichen und Auswirkungen von Stress
  - Kennen Sie Ihr „Stress-Organ“?
  - Typische Stress-Krankheiten und ihre langfristigen Konsequenzen
  - Professionelles Selbst-Management
  - Autogenes Training, progressive Muskel-Entspannung und andere Techniken
- Methoden:**
- Theorie Input durch Trainer
  - Erfahrungsaustausch; Einzel-und Gruppenarbeiten
  - Fallstudien und Übungen, Besprechung Ihrer Praxisfälle
- Dauer:** ⌚ 2 Tage
- Ihre Vorteile:**
- ✓ Sie erfahren wichtige Details zum Thema „Stress und Entspannung“.
  - ✓ Sie erkennen Ihre individuellen Stressfaktoren.
  - ✓ Sie trainieren wirkungsvolle Entspannungstechniken.
  - ✓ Sie erfahren, wie Sie die Erkenntnisse in die tägliche Praxis umsetzen.
  - ✓ Sie investieren zwei Tage in Ihr wertvollstes Gut – Ihre Gesundheit.