

Stressbewältigungstraining in 2 x 2 Tagen

Dauer: eineinhalb Tage Grundkurs und 4-8 Wochen später eineinhalb Tage Aufbaukurs

Fast jeder kennt Situationen, in denen er sich überfordert, gereizt oder hilflos fühlt. Arbeits-, Freizeit-, Familien-, Verkehrs- oder Prüfungsstress. Es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht mit dem Begriff Stress in Zusammenhang gebracht wird. Man kann allerdings lernen, wie man mit den Belastungen angemessen umgeht. Schon mit einfachen Methoden lässt sich der Alltag erleichtern. Außerdem kann man wiederkehrende Belastungen an der Wurzel bekämpfen und grundlegend verändern.

In diesem Seminar lernen Sie bewährte und aktuelle Stressbewältigungsmethoden kennen und üben diese ein. Auf angenehme Art und Weise wird hier Erholung und Entspannung miteinander verbunden.

Seminarinhalte:

I. Grundkurs

- Stress – was ist das eigentlich?
- Warnsignale für Stress (Selbstbeobachtungsbogen)
- Analyse der eigenen Belastungssituationen (Stressoren)
- Individuelle Stressreaktion
- Welche Rolle spielen Bewertungen?
- Kurz- und langfristige Techniken zur Stressbewältigung
- Entspannungsmethoden
- Atemübungen
- Erarbeiten und Trainieren kurzfristiger Erleichterungstechniken
- Praktisches Training zur Stressbewältigung in akuten Situationen (z.B.) Spontanentspannung, positives Denken, Wahrnehmungslenkung) an persönlichen Beispielen

II. Aufbaukurs

- Erfahrungsbericht zum praktischen Training im Übungsintervall
- Langfristige Auswirkungen von Stress
- Persönliche Bewertungen/ Einstellungen
- Autogenes Training und verwandte Methoden
- Systematische Problemlösung
- Zeitmanagement
- Praktisches Training zur Erhöhung der eigenen Belastbarkeit (z.B. Genusstraining, Zufriedenheitserlebnisse)
- Einstellungsänderung

Teil I kann unabhängig von Teil II besucht werden

Teilnehmer : max. 10 Personen

Zeiten:

Freitag: 17:00-20:00Uhr / Sa.: 09:00-18:00 Uhr