

## Blended Learning: Gelassen und gesund - auch in stressigen Zeiten

In der heutigen Arbeitswelt geht es mehr denn je darum, trotz hoher Anforderungen körperlich und psychisch gesund und leistungsstark zu bleiben. Wir vergessen dabei häufig, dass Stress biologisch betrachtet zunächst etwas Positives ist. Stress macht uns erst leistungsfähig. Verschiedene Stressspitzen im Laufe des Tages sind absolut unproblematisch, solange wir Techniken anwenden, um uns zwischendurch immer wieder herunterzufahren. Als Teilnehmer lernen Sie, psychische Widerstandskräfte zu entdecken, zu fördern und effektiv für Ihren beruflichen Alltag einzusetzen. Dies führt zu größerer persönlicher Ausgeglichenheit und zu mehr Stabilität und Kraft für die Herausforderungen des Lebens.

### Inhalte

#### Teil 1: 3,5 Std. als Online-Training

- Stress als uraltes sinnvolles Überlebensprogramm
- Von der Steinzeit bis heute: Was hat sich geändert?
- Eustress, Distress, akuter und chronischer Stress: Bedeutung für Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Persönliche Warnsignale für Stress
- Das Hamsterrad: Von äußeren Stressoren über innere Antreiber zur Stressreaktion

#### Teil 2: 3,5 Std. als Online-Training

- Ansprüche an die eigene Person und Bewertung von Situationen
- Entwicklung eines persönlichen Erlauber-Satzes
- Strategien für mehr Lebensfreude und höhere Leistungsfähigkeit
- Entspannungsübungen, die gut in den Alltag integrierbar sind
- Strategien für den Akutfall

#### Teil 3: 1 Tag Präsenztraining (ca. 7 Stunden)

Aus den Bausteinen A, B, C werden zu Beginn des Tagesseminars für die Teilnehmenden relevante Schwerpunkte abgestimmt.

#### Einstieg:

- Mit neuem Bewusstsein im (Arbeits-)Alltag: Veränderungsanalyse
- Klärung der persönlichen Belastungshierarchie

#### Baustein A: Umgang mit den Stressoren

- 6 Schritte zur Problemlösung (anhand mitgebrachter Beispiele der Teilnehmenden)
- Das A und O gegen Burnout
- Wichtig oder dringlich? – Prioritäten setzen
- Nein-Sagen: adäquat Grenzen setzen

#### Baustein B: Mentaltraining - Ausstieg aus dem Gedankenkarussell

- Wege vom negativen zum positiven Denken
- Termine mit mir selber: Abschalten oder Umschalten
- Bewältigungsstrategien bei Ein- und Durchschlafproblemen
- Alle reden von Achtsamkeit. Was ist das? Wie geht das? Was bringt das?

#### Baustein C: Ressourcentraining - meine Tankstellen

- Belastungsarten und Entspannungstypen. Oder: Welche Formen von Erholung sind für welche Art von Anspannung sinnvoll?
- Entspannung auf körperlicher Ebene: kleine praktische Einführung in Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und andere Entspannungsverfahren
- Der Einfluss von Ernährung und Bewegung
- Kurzfristige und langfristige Methoden zur gesunden Stressbewältigung

#### Abschluss:

- Mein Werkzeugkoffer für gesunde Stressbewältigung
- Das 3x4 der Stresskompetenz
- Persönliche Transferplanung: Mein nächstes Gesundheitsprojekt

### Zielgruppe

Alle, die ihre psychischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten möchten.

## Methoden

Kombination aus interaktivem Online-Training und Präsenzunterricht