

## Stressmanagement - Hohe Anforderungen gelassen meistern

Die vielfältigen Leistungsanforderungen sind in den letzten Jahren enorm gestiegen. Heute geht es mehr denn je darum, trotz hoher Anforderungen körperlich und psychisch gesund und leistungsstark zu bleiben. Wir vergessen dabei häufig, dass Stress medizinisch betrachtet zunächst etwas Positives ist. Stress macht uns erst leistungsfähig und zu wenig Stress ist ungesund. Auch verschiedene Stressspitzen im Laufe des Tages sind absolut unproblematisch. Man benötigt nur Möglichkeiten und Techniken, um zwischendurch immer wieder auf sein „Normallevel“ zurück zu kommen. Als Teilnehmer lernen Sie, psychische Widerstandskräfte zu entdecken, zu fördern und effektiv für Ihren beruflichen Alltag einzusetzen. Dies führt nicht nur zu größerer persönlicher Ausgeglichenheit, sondern auch zu mehr Stabilität und Kraft für die Herausforderungen des Berufslebens.

### Inhalte:

- Ist-Analyse: Meine Art auf Stress zu reagieren
- Herausforderungen und Belastungen erkennen, durchschauen und meistern
- Stress, unser biologisches Verteidigungssystem: seine Bedeutung für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Kurz- und langfristige Techniken und Werkzeuge, wie Sie Stress, Ärger und Konflikte im täglichen Arbeitsalltag vorbeugen bzw. konstruktiv bewältigen können
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Die Stärke der eigenen positiven Antriebe nutzen lernen und einen erfolgreichen Umgang mit negativen Antriebern finden
- Kennenlernen von effektiven Stressbewältigungstechniken für den Arbeitsalltag
- Pragmatische Entspannungs- und Meditationstechniken
- Resilienz-Faktoren, die zur Steigerung der eigenen Widerstandskraft führen, für sich im beruflichen Alltag nutzen lernen und somit die eigene Leistungsfähigkeit erhöhen

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeiter, die trotz hoher Anforderungen leistungsfähig bleiben wollen.

### Methoden

Trainerinput, Übungen, Fallbeispiele, Beratungssequenzen, Erfahrungsaustausch, Mentaltraining, Analyse, Checkliste