

Stressmanagement

Das Seminar umfasst - neben einem Überblick über die Stressmechanismen - die Ebenen der Stressreaktion, der Stressanalyse, verschiedene Methoden der Stressbewältigung in der Praxis sowie einen Leitfaden zur Erstellung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms.

- **Einleitung**
- **Das Phänomen Stress**
 - Der Stressbegriff
 - Stressoren
 - Der biologische Sinn des Stressmechanismus
 - Wer empfindet Stress?
- **Die Ebenen der Stressreaktion**
 - Die kognitive, die emotionale, die vegetativ-hormonelle und muskuläre Ebene
- **Stressanalyse**
- **Grundlagen der Stressbewältigung**
 - Grundsätzliche Strategien der Stressbewältigung
 - Die drei Ansatzpunkte der Stressbewältigung
- **Methoden zur kurzfristigen Stressbewältigung**
 - Ablenkung
 - Gedanken-Stop
 - Positives Selbstgespräch
 - Dampf ablassen
- **Methoden zur langfristigen Stressbewältigung**
 - 4 Schritte zur Einstellungs- und Verhaltensänderung
 - Zeitmanagement
 - Schaffen von Zufriedenheitserlebnissen
 - Pflege sozialer Kontakte
 - Entspannung
 - Ernährung und Sport
- **Erarbeitung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms**
- **Zusammenfassung**
- **Tages - Clearing**