

Workshop - Stress lass nach!



Das Thema Stress lässt viele von uns im Alltag leider nicht los. Deshalb sind Maßnahmen zur Stärkung der persönlichen Stresskompetenz wichtig, um langfristig gesund und fit zu bleiben.

Wir starten mit einer Sensibilisierung für dieses wichtige Alltagsthema mit ersten Hintergrundinformationen rund um das Thema Stress wie Begrifflichkeiten, wie Stress entsteht, was Stress kurz- und langfristig mit uns macht und welche Ansatzpunkte es im Alltag gibt.

Der nächste Schritt ist eine Selbstreflexion zur individuellen und persönlichen Stressanalyse. Daraus erkennt jede/r individuelle Ansatzpunkte in Ihrem (Arbeits-)Alltag.

Auf dieser Basis erarbeiten wir allgemeine und individuelle Ansatzpunkte zur Verbesserung der eigenen Stresskompetenz: Umgang mit individuellen Stressoren, Stärkung des eigenen Organismus und wie Sie Ihre Stressreaktionen durch erlernte Bewältigungsstrategien abschwächen oder gar vermeiden können. Bestandteil des Tages sind ebenso kurze Alltagsübungen zum Abschalten, Frust ablassen, etc.

Inhalte:

- Die Entstehung von Stress
- Stressanalyse-Ihre Individuellen Stressoren
- Was sind stressverstärkende Gedanken?
- Deren Auswirkungen auf die Stressreaktion
- Vermittlung von Handlungsempfehlungen und Übungen zum Stressabbau im (Arbeits-)Alltag



Lebensfreude

gesundheitsmanagement

Lebensfreude · Willi-Graf-Straße 34 · 66123 Saarbrücken

