

## Proaktive Stressbewältigung

### Mentales Gesundheitstraining und Burn-Out-Prävention

#### Zielgruppe:

- Teilnehmer/innen, sich in ihrem beruflichen oder privaten Alltag Stresssituationen ausgesetzt fühlen und proaktiv dagegen angehen wollen
- Teilnehmer/innen, die lernen möchten, wie sie in – auch in belastenden Situationen – einen kühlen Kopf bewahren können und gezielt eine stressentschärfende Einstellung entwickeln können.

#### Leitfragen:

Die nachfolgenden zentralen Leitfragen werden intensiv behandelt und bilden das Gerüst der modularen Wissens- und Lerneinheiten.

Was versteht man unter Stress und welche körperlichen Auswirkungen können sich durch Überlastung ergeben? Was ist und wie entwickelt sich Burn-Out? Was gilt als typischer Stressor und worauf reagiere ich, persönlich am meisten? Wie gehe ich momentan mit Stress um, und wodurch kann ich meine derzeitigen Belastungen minimieren? Welche Strategien gibt es, um einen mentalen Ausgleich zu schaffen? Wie kann ich Stress provozierende „Fallstricke“ frühzeitig erkennen und mich dagegen wappnen? Welche Techniken und Ausgleichsstrategien kann ich einsetzen, um Entspannung hervorzurufen? Was gibt es für Methoden, die sowohl im Büro als auch im Alltag Anwendung finden können? Wie kann ich auch langfristig für Stressabbau sorgen? Welche Rahmenbedingungen kann ich herstellen, damit sie sich positiv auf meine mentale (und dadurch auch körperliche) Gesundheit auswirken? Was kann ich als Führungskraft für meine Mitarbeiter/innen tun? Oder: Wie bringe ich das Thema Stressmanagement/Gesundheitsprophylaxe ins Unternehmen?

#### Inhalte:

In geschütztem Rahmen werden nicht nur die aktuellen medizinischen Kenntnisse zum Thema Stress, burn-out und Gesundheitsmanagement näher gebracht, sondern auch an Hand eigener Beispiele untersucht. Mit Hilfe praktischer Einheiten lernen die Teilnehmenden sich nicht nur selbst besser kennen, sondern entwickeln und üben zusammen in der (Klein-) Gruppe spezifische Techniken und Methoden, wie Stressbelastungen reduziert und entschärft werden können. Neben Anleitungen zu u.a. progressiver Muskelentspannung und Mentaltechniken, erfahren Sie, wie Sie auch dauerhaft gesund bleiben können.



#### Auf den Punkt gebracht:

- Was ist Stress - was ist burn-out? Begriffsklärung und Symptomatik.
- Wie gehe ich bislang mit „Stress-Situationen“ um? Analyse: Stressbewältigung.
- Welche Mittel der Stressbewältigung gibt es? Methoden und Techniken.
- Was und wo sind Stressauslöser und wie kann ich diese eindämmen? Strategieentwicklung.
- Welche Übungsformate für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit kann ich nutzen? Kurz- und langfristige Trainingsvorschläge für Büro und Alltag.
- Wie bleibe ich dauerhaft gesund? Diskussion: Gesundheitsprophylaxe.

*Ideale optionale  
Verknüpfung mit unserem  
eHRs-Seminar zum  
Thema  
Selbstmanagement*

*Empfohlene Dauer:  
2 Tage*

*Empfohlene  
Teilnehmeranzahl:  
min. 4, max. 12*

***Buchen Sie dieses  
Seminar als Inhouse-  
Maßnahme. Gerne  
beraten wir Sie zur  
individuellen  
Ausgestaltung.***