

# Persönliches Stressmanagement

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie Sie ihren persönlichen Stress besser in den Griff bekommen und zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden. Sie erfahren wichtige Grundlagen aus der Stressforschung und lernen, sich selbst im Stress besser wahrzunehmen:

Was löst bei mir Stress aus und wie reagiere ich typischerweise?

Darauf aufbauend werden Techniken erarbeitet, die helfen, akuten Stress zu reduzieren und langfristig Stress vorzubeugen.

Außerdem werden erprobte wirksame Entspannungstechniken vorgestellt und geübt. Im Training steht dabei die Arbeit an den individuellen Anliegen der Teilnehmer im Vordergrund.

## **Inhalte:**

Psychosoziale Gesundheit bei der Arbeit: Folgen psychischer Fehlbelastung und Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen und Stress

Erfassung von Stress im Betrieb: Vorstellung geeigneter Instrumente zur Anwendung im Betrieb

Betriebliche Möglichkeiten zur Stressbewältigung und Stressvermeidung

## **Methoden:**

Vortrag, Gruppenarbeit, Diskussion, Übungen