

# Gelassen in stressigen Zeiten – Strategien zur Stressbewältigung

## Bildungsziele

Das 2-Tages-Seminar „Gelassen in stressigen Zeiten – Strategien zur Stressbewältigung“ unterstützt Teilnehmende sich ihrer Gefühle und Wünsche bewusst zu werden und dabei zentrale Aspekte menschlicher Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Autonomie, Kontrolle und Selbstwerterhöhung mit sich und anderen zu erfahren. Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung eigener Grenzen und dem Erlernen von praktisch anwendbaren Stressbewältigungskompetenzen.

Mit alltagstauglichen Übungen und evidenzbasierten Impulsen wird ein achtsamer und freundlicher Umgang mit herausfordernden Situationen im Berufs- und Privatalltag vermittelt. Dieses Seminarangebot ist optimal für Menschen, die Stress-Situationen, Ängsten oder der Gefahr eines Burnouts ausgesetzt sind. Langfristig trägt die Veranstaltung zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit der Teilnehmenden bei.

## Lernziele

- Teilnehmende kennen die Ursache und Wirkung von Stress
- Teilnehmende gehen souverän mit hoher Arbeitsbelastung um
- Teilnehmende nutzen aktiv Methoden zur Stressbewältigung
- Teilnehmende sagen bei zu hohem Stress höflich, aber selbstsicher, "Nein"
- Teilnehmende reflektieren Ihre eigenen körperlichen und psychischen Warnzeichen und reagieren angemessen auf diese

## Inhalte

- Grundlagen von Stress (Was ist Stress? Wie entsteht er? Was sind körperliche Mechanismen?)
- Ursache von Stress (hier: individuelle Stressoren identifizieren)
- psychische und körperliche Wirkung von Stress
- Stressbewältigung
- Umgang mit hoher Arbeitsbelastung (Strategien erfolgreicher Menschen im Umgang mit Stress, Grundprogramm zum Stressabbau)
- Mit Nicht-Beeinflussbarem umgehen
- Nein-Sagen lernen
- Entspannung lernen
- Über- und Unterforderung als Ursache für Stress
- Das eigene körperliche und psychische Frühwarnsystem lesen
- Entwicklung eines persönlichen Leitfadens zum Stressabbau

## Methoden

Das Training wird in Abstimmung in Module unterteilt und in einem Ablauf zusammengestellt. Alle Module enthalten eine Selbstwahrnehmungs- bzw. Reflexionsrunde jeweils zu Beginn und zum Schluss des Trainings, einen Impulsvortrag in Form einer PowerPoint-Präsentation oder mittels eines Flipcharts, Einzel- und Gruppenübungen sowie einen Austausch im Plenum.

Für die Kursteilnehmer\*innen werden Kursmaterialien sowie Audioprogramme für die Fortführung des Trainings zu Hause als Mp3 bereitgestellt.

## Programmablauf

Das Seminar „Gelassen in stressigen Zeiten – Strategien zur Stressbewältigung“ findet in Präsenz statt (auf Wunsch auch online möglich) und besteht aus unterschiedlichen Modulen, die in drei Teile gegliedert sind:

### Teil 1: Einführung in das Thema Strategien zur Stressbewältigung

- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Stress und Burnout
- Grundlagen von Stress: Auswirkung auf Körper & Psyche
- Über- und Unterforderung als Ursache für Stress
- Vorstellung von Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden

### Teil 2: Praxis und Reflexion / Einzel- und Gruppenübungen

- Eigene Stressauslöser identifizieren
- Entwicklung von Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden
- Das selbstsichere Nein-Sagen lernen
- Reflektion über eigene körperliche und psychische Warnzeichen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

### Teil 3: Abschluss und Ausblick

- Reflektion über die Übungen und Besprechen von Schwierigkeiten
- Klärung von offenen Fragen und praktische Hinweise für den Berufs- und Privatalltag
- Aushändigen der Arbeitsunterlagen, Bestandsaufnahme und Austausch im Plenum mit Abschlussrunde