



## Gelassen und sicher im Stress

Der berufliche und persönliche Alltag ist in der Regel fordernd, manchmal belastend oder sogar überfordernd.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die insgesamt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen führen.

Es wird Ihnen eine Einführung in die Stresstheorie gegeben, so dass Sie erkennen, was in welcher Weise zu körperlicher und psychischer Anspannung führt. Durch die Anwendung gezielter Übungen werden Sie in die Lage versetzt, diese Anspannung kontinuierlich abzubauen.

Das Seminar ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt. Auf Wunsch wird ein ausführliches Seminarprogramm zugeschickt.

	<b>1. Tag</b>	<b>2. Tag</b>	<b>3. Tag</b>
<b>Vormittags</b>	<p>Einstieg: Begrüßung, Kennenlernen, Übersicht, Klären von Zielen und Erwartungen</p> <p>Stress – was ist das eigentlich? Die 3 Bestandteile des Stressgeschehens</p> <p>Meine Kompetenzen zur Stressbewältigung</p> <p>Die 3 Hauptwege zur Stressbewältigung</p>	<p>Die 5 persönlichen Stressverstärker und wie man sie entschärfen kann</p> <p>Bearbeiten individueller Stresssituationen mit dem Problemlöseschema</p> <p>PMR-Kurzform</p>	<p>Stressbewältigung mit Klopfakupressur Einführung und praktische Übung</p> <p>Ziel- und Zeitmanagement zur Bewältigung von Stressauslösern</p> <p>Achtsamkeit als ein Weg zur Entspannung Übung</p>
<b>Nachmittags</b>	<p>Körperliche Stressreaktion und die Folgen</p> <p>Einführung in die Progressive Muskelentspannung</p> <p>Mentales Stressmanagement</p> <p>Stressverschärfende und förderliche Denkmuster</p> <p>Wie man sich selbst auf neue Gedanken bringen kann</p> <p>PMR Wiederholung</p>	<p>Regeneratives Stressmanagement: Angenehme Erlebnisse als Ausgleich</p> <p>- In den letzten 24 Stunden</p> <p>Die 8 Gebote des Genießens</p> <p>Genießen lernen mit Genuss-Übung</p> <p>Angenehme Erlebnisse früher und heute</p> <p>PMR mit Ruhewort</p>	<p>Unterstützung in stressigen Zeiten – mein Soziales Netz</p> <p>Weitere Themen nach Teilnehmendenbedarf</p> <p>Transfer: Erarbeiten eines persönlichen Gesundheitsprojektes</p> <p>Rückblick, Feedback, Abschied</p>