

Seminar Stressbewältigung im Alltag

1. Allgemeine Bemerkungen

Stress ist inzwischen zu einem festen Bestandteil unseres Lebens geworden. Nahezu jeder zweite Mensch in Deutschland fühlt sich regelmäßig unter Druck gesetzt und empfindet ihn als Stress. Schaut man genauer hin, so schälen sich bestimmte Gründe heraus:

- Emotionale Anforderungen bei gleichzeitigem Zeitdruck
- Geringe Handlungs- und Entscheidungsspielräume
- Bohrende Fragen nach dem Sinn der Tätigkeit
- Mangelnde positive Rückmeldungen oder Anerkennung von Kunden, KollegInnen, Vorgesetzten
- Konfligierende Situationen im Team / in der Gruppe
- Fehlendes Wissen für den Umgang in Stress- und Belastungssituationen.

Diese aufgeführten Gründe sind nicht in allen Situationen vorhanden. Oft sind auch andere Stressoren vorhanden, die unbewusst wirken und bewusst gemacht werden müssen, um sie zu ‚ent-machen‘.

Gefährdet sind beim Stress ausgerechnet Menschen, die eigentlich mit ihren Begabungen in der Lage sein müssten, mit dem Stress fertig zu werden: ehrgeizige, höchstleistende, selbständige, sensible Personen. Sie wissen jedoch nicht, wie sie es machen sollen – und häufig wirken auch Prä-gungen von früher in die Gegenwart hinein.

Dieses Seminar soll dazu beitragen, mit neuem Wissen über Stress und durch neue Fähigkeiten und Methoden proaktiv mit Stress umzugehen, um das Berufs- und Privatleben selbstbestimmter und farbiger zu gestalten.

2. Seminarinhalt

a. Wissen über Stress

- Wie Stress entsteht
- Die beiden Arten von Stress: Eu-Stress und Dis-Stress
- Symptome des Stress‘
- Aus der Forschung: Neurologische Abläufe im Gehirn bei Stress
- Schädliche Weiterentwicklungen von nicht gelöstem Stress.

b. Methoden für den Umgang mit Stress

- Nutzung unseres Wissens über die Stress-Neurologie
- Drei Methoden: Magic words, EFT (Klopftechnik auf dem Meridiansystem) und Entspannungsmusik
- Anwendung bestimmter Kommunikationstechniken
- Tipps zum Work-Life-Balance.

3. Seminarziele

- Aneignung von neuem Wissen über Stress
- Besseres Verständnis für sich selbst in Stress-situationen
- Kognitive und mentale Methoden zum Stressab-bau
- Entwicklung einer individuellen Strategie zum Umgang mit Stressoren
- Größere Zufriedenheit.

4. Seminarmethodik

Interaktive Vorträge, Einzel- und Gruppenübun-gen, Besprechung von Beispielen der Teilneh-mer/Innen, Rollenspiele, Diskussionen.

5. Dauer, Teilnehmerzahl, Termine

1 Tag, 9:30 bis 17:30 Uhr.

Auf Wunsch: Entspannungsmusik am Seminarende.

Max. 12 Teilnehmer/Innen.

Termine auf unserer Homepage www.ske-schmidt.de.

6. Trainerin

Karin Schmidt
Life Coaching

Heylstr. 24
10825 Berlin

030 - 85 07 99 77

info@ske-schmidt.de
www.ske-schmidt.de



7. Welche SKE-Seminar Sie noch interessieren könnten

- Innere Bremsen lösen mit MagicWords
- SoftSkills im Beruf, Modul 1 + 2
- Auftritts-Training
- Bewerbungsmarketing.

Termine auf unserer Homepage www.ske-schmidt.de.