

„DEM STRESS AKTIV BEGEGNEN – BURNOUT VERMEIDEN“

„SCHWIERIGE“ SITUATIONEN ERKENNEN, MEISTERN, VERKRAFTEN

Intention / Zielsetzung

Arbeitsverdichtung, Bürokratie, steigender Kostendruck – und dann noch Ärger mit Kollegen, Chef, Personal und im Privatleben – das ist für viele die heutige Situation, und das ist Stress. Durch Stress entsteht meist neuer Stress, denn Krankheit, Gereiztheit, erhöhte Fehlerquote und geringere Leistungsfähigkeit sind die Folgen – ein Burnout das berühmte „Ende der Fahnenstange“.

Aber: Stress gehört zum Leben und kann auch positiv wirken. Die Situation, persönliche Wahrnehmung und das individuelle Verhalten entscheiden darüber, ob und wie Stressoren uns aus der Balance bringen.

In dieser Veranstaltung versuchen wir, diesem Stress „die Spitze“ zu nehmen und mehr Leichtigkeit und Souveränität im Arbeitsalltag zu gewinnen. Dazu gehören Analyse und Auswertung der Auslöser von Stress, die Frage der Beeinflussbarkeit dieser Ursachen, die Beseitigung bzw. Reduktion von Stressoren, Methoden zur Erhöhung der eigenen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) in belastenden Situationen und die Förderung einer guten Work-Life-Balance.

Inhalte

Neben einem Grundverständnis für Ursachen und Wirkung von Stressoren werden konkrete und sofort umsetzbare Tipps gegeben und in Teamarbeit individuelle Lösungsansätze entwickelt.

- Definition von „Stress“, Burnout und Depression
- Wie reagiert der Mensch körperlich und psychisch auf Stress?
- Modelle der Entstehung von Burnout
- Sammlung und Analyse der Stressursachen (individuell)
- Lösungssuche und Diskussion: Verhindern, verringern, aushalten – was ist möglich
- Bewegung als Maßnahme zur Stressbewältigung
- Atmen und Entspannung als Maßnahme zur Stressbewältigung
- Einblick in Selbsttherapiemethoden bei somatischen Beschwerden

Seminardaten

- **Zielgruppe:** Beschäftigte in allen Berufen
- **Umfang:** 1 Tag
- **Referent:** *Manfred Just*
Sport- und Wirtschaftswissenschaftler, Ergonomieberater,
Ausbilder für Ergonomiespezialisten (**TÜV geprüft**)