

Stressbewältigung und Selbstorganisation

Seminar
A 05

Krisenbedingte Existenzängste, Erfolgsdruck und belastende Umwelteinflüsse setzen uns zunehmend unter Stress. Das gilt sowohl für den Arbeitsplatz als auch für den Privatbereich und betrifft heute alle Gesellschaftsschichten.

Häufige Folgen sind Aggressivität, Depressionen, Konzentrationsmängel sowie ein daraus resultierendes Absinken der Leistungsfähigkeit. Aber auch körperliche Beschwerden und sogar lebensbedrohende Erkrankungen können durch Dauerstress verursacht werden.

Dennoch ist Stress ein natürlicher und an sich sinnvoller Mechanismus. Er gehört zum Leben wie Freude und Kummer. Ob uns Stress schadet oder sogar beflügelt, hängt letztlich davon ab, welche Einstellung wir zu ihm haben und wie wir mit ihm umgehen.

Seminarziel Die Teilnehmer/innen werden befähigt, die verschiedenartigen Stresssymptome richtig zu deuten, ihre Ursachen zu erkennen und sinnvoll darauf zu reagieren. Sie lernen bewährte Bewältigungsstrategien kennen, erhalten Anregungen für eine stressvorbeugende Selbstorganisation und erarbeiten sich ihren eigenen Plan für die persönliche Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge.

Inhalte

- Der Stressmechanismus als natürliches Überlebensprogramm
- Stressbedingte Körperreaktionen und ihre Bedeutung
- Die Rolle des vegetativen Nervensystems
- Vagus versus Sympathikus: Welcher Stresstyp bin ich?
- Vegetative Fehlsteuerungen und ihre gesundheitlichen Folgen
- Positiver Stress - Bedeutung der mentalen Einstellung
- Die eigenen spezifischen Stressoren
- Stressprävention durch sinnvolle Selbstorganisation
- Strategien für den Stressabbau
- Entspannung durch Freude, Zufriedenheit, Erfolgserlebnisse
- Entspannungsübungen, Hinweise für die Gesundheitsvorsorge
- Entwickeln eines persönlichen Anti-Stress-Programms

Methodik Die Lehrinhalte werden durch Kurzvorträge, Diskussionen und Gruppenarbeiten vermittelt. Begleitende Übungen und praktische Beispiele. Die Teilnehmer/innen erhalten schriftliche Unterlagen und Literaturhinweise.

Teilnehmer Personen, die mit Stresssituationen konstruktiv umgehen und ihre Stressbelastung abbauen wollen. Maximal 12 Teilnehmer/innen.