

1-Tagesseminar

Stressmanagement und Resilienz

Die Zusammenarbeit im Team macht grundsätzlich Spaß, alle fühlen sich durch ihre Aufgaben gefordert und können ihr Wissen und Ihre Erfahrungen einsetzen. Dennoch holt einen die wachsende Arbeitsbelastung wieder ein, man fühlt sich öfters erschöpft, reagiert zunehmend lustlos, ist schneller gereizt und entwickelt negative Gedanken. Permanenter Leistungsdruck und Arbeitsverdichtung prägen zunehmend unseren beruflichen Alltag.

Mitarbeitende sind immer komplexeren Anforderungen und schnellen Veränderungen ausgesetzt. Sie sollen jederzeit flexibel reagieren, dabei belastbar sein, stets dienstleistungsorientiert handeln, auch unter Stress freundlich bleiben, organisatorische Veränderungen mittragen und konzentriert zusammenarbeiten. Wenn man doch einmal an die persönlichen Grenzen stößt, sollte man das schnell wegstecken. Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter geht damit unterschiedlich um.

Dieses Seminar bietet Ihnen Methoden und Techniken zum gelassenen Umgang mit Stresssituationen und zur Stärkung Ihrer Resilienz.

Vor allem in herausfordernden Zeiten gilt es, Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen und gekonnt gegenzusteuern. Sie lernen, wie Sie Zeitfresser erkennen, Belastungssituationen mit neuer Energie begegnen, sich selbst motivieren und dabei positiv und produktiv bleiben können. Wir erarbeiten im Seminar Strategien für kleine Veränderungen, achtsames Verhalten, neue Freiräume und einen gelasseneren Umgang mit herausfordernden Situationen und Druck.

Inhalt:

- Wie entsteht Stress? Was macht Stress mit unserem Körper und Geist? Techniken aktiver Stressbewältigung
- Selbstanalyse: Was sind meine Zeitfresser? Störfaktoren und Stressoren (er)kennen und ausschalten
- Bewusster Umgang mit Stress: Methoden für Achtsamkeit, Loslassen, Ausgleich, Entspannung
- Selbstmanagement, Verhalten managen: Gedanken wie Negativ-Schleifen, Zeitdruck, Blockaden, schlechtes Gewissen, Stress besser managen
- Was ist Resilienz? Was kann sie als Schlüsselkompetenz bewirken?
- Sieben Schlüssel und Handlungsfelder für innere Stärke
- 10 Schritte für die persönliche Resilienz-Förderung
- Handlungsprinzipien / Abgrenzung: Grenzen setzen, Ausnahmen mit klaren Regeln
- Methoden und Techniken für Routinen, (Feierabend)Rituale, mentales und physisches Runterfahren und Entspannen
- Micro-Inputs aus dem Veränderungscoaching und Resilienztraining