



## **STRESS BEFLÜGELT – STRESS MACHT KRANK**

Unser Stresssystem erfüllt lebenswichtige Funktionen. Positiver Stress entsteht, wenn wir gefordert werden und etwas leisten können. Negativer Stress entsteht, wenn wir uns überfordert oder unterfordert fühlen. Doch wie viel Stress tut gut? Ab wann macht Stress krank? Wie kann ich negativen Stress vermeiden? Wie entwickle ich Gelassenheit?

Das Seminar gibt Impulse, konstruktiv mit Belastungen umzugehen. Darüber hinaus wird die Möglichkeit gegeben, Entspannungstechniken kennen zu lernen und auch praktisch auszuprobieren.

### **INHALTE**

- Zusammenhang Belastung und Leistung
- Ablauf des Stressgeschehens
- Stressreaktionen
- normaler Stress und Stress eskalation
- Burnout-Prophylaxe
- Innere Antreiber und Erlauber
- Gelassenheit entwickeln
- Lebensplanung ohne Stress
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga zum Kennen lernen

Sie erhalten theoretische Hintergrundinformationen und erarbeiten das Thema in Einzelarbeit, Kleingruppenübungen und Erfahrungsaustausch. Entspannungsübungen runden das Seminar ab.

### **NUTZEN**

- Sie können zwischen positivem und negativem Stress unterscheiden
- Sie analysieren Ihre eigene Stressbelastungen
- Sie lernen Methoden, ungesunden Stress zu reduzieren
- Sie können entscheiden, welche Belastungen Sie reduzieren möchten
- Sie kennen Entspannungsverfahren, um Stressreaktionen schnell abbauen zu können

### **ZIELGRUPPEN**

Fach- und Führungskräfte, die besser mit Belastungen umgehen möchten

### **DAUER**

2 Tage