

Stressbewältigung

Balance finden, Gelassenheit üben, Belastbarkeit erhöhen

Die Frage nach dem Befinden wird oft mit „Ich bin gestresst!“ oder „Das kommt vom Stress!“ beantwortet. Darin kommt zum Ausdruck, dass unsere Lebensbedingungen direkt mit der körperlichen und psychischen Gesundheit im Zusammenhang stehen. Chaos, Hektik, Über- oder Unterforderung und chronischer Stress können krank machen.

Ein gesundheitsfördernder Umgang mit beruflichen wie auch privaten Belastungen kann gelernt und aufgebaut werden. Nicht jeder Stressor kann und soll beseitigt werden – denn es gibt auch positiven Stress. Das Stressbewältigungstraining dient dazu, eigene hilfreiche Strategien im Umgang mit den Anforderungen der Berufswelt zu entwickeln und im Alltag umzusetzen.

Ihr Nutzen

- Sie lernen den Stressbegriff kennen
- Sie verstehen, wie sich der Körper und die Psyche gegenseitig beeinflussen
- Sie erproben verschiedene Methoden zur Stressbewältigung
- Sie bauen positive Aktivitäten auf

Inhalte

- Stressampel als Erklärungsmodell von Stress und Stressbewältigung
- Gesundheitssport und Entspannung
- Problemlösetraining

Methoden

Vortrag, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen

Zielgruppe

Alle Ingeus-Teilnehmer

Zeit

4 x 2 Std. / siehe Monatsplan

Mitbringen

Kursunterlagen

Anmeldung

über Ihren Berater