

## Stressbewältigung und Resilienztraining

Stress dauerhaft in den Griff bekommen

- Zielgruppe: Mitarbeiter/innen, aus allen Bereichen die Stress vorbeugen möchten und in stressigen Situationen neue Handlungsalternativen kennen lernen möchten.
- Ziele: Stressoren erkennen und vorbeugen.  
Stress dauerhaft in den Griff bekommen.  
Den täglichen Druck durch Resilienztraining bewältigen
- Seminarinhalte:
- **Stress erkennen und verstehen**
    - Stress – was ist das?
    - Stress und unsere Hormone
    - Körperliche Reaktionen und Gefahren
  - **Lösungsansätze zur Stressbewältigung**
    - Meine persönlichen Stressoren erkennen
    - Bewertungsmöglichkeiten von Alltagssituationen
    - Kompetenzen zur Stressbewältigung
  - **Das Phänomen Resilienz**
    - Seelische Widerstandskraft in Belastungssituationen
    - Acht Faktoren der Resilienz
    - Wie wir Krisen bewältigen
- Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Einzelarbeit
- Dauer: 2 Tage