

Umgang mit Stress und Burn-out Prophylaxe

Neue Handlungsalternativen erkennen und üben

- Zielgruppe: Mitarbeiter/innen, aus allen Bereichen die Stress vorbeugen möchten und in stressigen Situationen neue Handlungsalternativen kennen lernen möchten.
- Ziele: Stress und Burn-out erkennen und vorbeugen.
Stress dauerhaft in den Griff bekommen.
Signale erkennen.
Anti-Stress-Methoden erlernen.
- Seminarinhalte:
- **Umgang mit Stress**
 - Begriffsdefinition von Stress
 - Funktionskreis der Beanspruchung
 - Innere Bilder – Vorstellungen in mir
 - Motivation – was motiviert mich?
 - **Stresssignale erkennen und gegen steuern**
 - Signale erkennen und Burn-out vorbeugen
 - kurzfristige Lösungen anwenden können
 - mittelfristige/langfristige Lösungen entwickeln
 - **Übungen für den Berufs- und Privatalltag**
- Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Einzelarbeit
- Dauer: 2 Tage