

## Ganzheitliches Stressmanagement - Herausforderungen im beruflichen Alltag meistern

### KURZBESCHREIBUNG

Die WHO hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Demnach lassen sich mehr als die Hälfte aller Erkrankungen auf übermäßigen Stress zurückführen. In diesem Seminar lernen Sie praxisnahe Methoden kennen, die Sie in die Lage versetzen mit Stress souverän und intelligent umzugehen. Sie erleben einen lebendigen, ganzheitlichen Ansatz, der vielfältige Aspekte der Stressbewältigung vereint. Sie lernen Problem- und Stresssituationen zu erkennen und Ihre eigene, individuelle Strategie zu finden, um entspannter damit umzugehen und (wieder) gerne zu arbeiten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, sich beruflich und privat ein Umfeld zu schaffen, in dem Sie sich wohl fühlen und gerne aufhalten/arbeiten.

### HINWEIS

Da das Seminar im Hotel stattfindet, entstehen zusätzliche Kosten (Tagungspauschale) für die Teilnehmenden.

- Seminarort Langlau am Brombachsee: Die Teilnehmenden werden gebeten, für Außenübungen (dem Wetter abgepasst) bequeme Kleidung sowie Sport- und Badesachen mitzubringen.
- Seminarort Köln: Die Teilnehmenden werden gebeten bequeme Kleidung mit zu nehmen.

### IHR NUTZEN

Vermeidung oder Verringerung von Stress und stressbedingten Erkrankungen sowie Erhöhung der Zufriedenheit

Aufbau von geistigen, körperlichen und psychischen Ressourcen und Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten in belastenden Situationen

Konkrete Planung der ersten Schritte - persönliches Stressmanagement

### SCHWERPUNKT

Im Mittelpunkt stehen die jeweiligen beruflichen Situationen der Teilnehmenden und die Erarbeitung individueller Strategien zur Stressreduktion.

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen

### THEMEN

Persönliche Bestandsaufnahme für den Umgang mit Stress

- Welche Anforderungen werden an mich gestellt?
- Was sind meine persönlichen Stressverstärker?
- Wie reagiere ich in Stresssituationen?
- Welche Ressourcen habe ich schon und wie kann ich diese wieder nutzen?

Methoden zur effektiven Stressbewältigung

- körperliche und mentale Möglichkeiten zur Stressbewältigung
- Welche kurz- und langfristig wirksamen Methoden gibt es?
- präventiver Aufbau von Ressourcen und Finden von Energiequellen
- Ausprobieren von z.B. Atemtechnik, progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen
- spontane Kurzentspannung in der Stresssituation
- Was sind meine individuellen Strategien und Möglichkeiten?

Erarbeiten einer persönlichen Strategie zum Umgang mit Stress - Wie kann ich die Theorie praktisch in meinem Berufsalltag umsetzen?

### LEHRMETHODEN

Lehrgespräch, Gruppenarbeit, Analyse von individuellen Stressverstärkern und inneren Antreibern, Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken, kreative Verfahren zur Ressourcenfindung, Anleitung zur Selbstreflexion und zu sportlichen Aktivitäten

### TERMINE

**30.11.2021 (09:00 Uhr) bis**

**02.12.2021 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Rösrath-Forsbach  
GENO Hotel Betriebsgesellschaft  
mbH

Preis: 1.470,- € p.P.

Seminarleitung: Nathalie Lücke

**05.04.2022 (09:00 Uhr) bis**

**07.04.2022 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Kirchensittenbach  
Hotel Altes Schloss

Preis: 1.470,- € p.P.

Seminarleitung: Nathalie Lücke

**17.05.2022 (09:00 Uhr) bis**

**19.05.2022 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Kirchensittenbach  
Hotel Altes Schloss

Preis: 1.470,- € p.P.

Seminarleitung: Nathalie Lücke

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: b.winter@ard-zdf-  
medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-  
medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 116