

Stress und Burn Out verstehen und bewältigen

Jeder kennt das Gefühl manchmal unter Druck zu stehen.

Wie erkennt man Stress frühzeitig und wie können Sie ihren individuellen Umgang mit Stress verbessern, um ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu erhalten und zu stärken?

Eine systemische Auseinandersetzung mit Burn Out fördernden Arbeits- und Lebensbedingungen ermöglicht es, ganzheitliche und lebensnahe Präventionsstrategien zu entwickeln.

Die Kenntnis eigener Entstehungs- und Bewältigungsmuster trägt dazu bei, andere Menschen in ähnlichen Situationen adäquat zu unterstützen.

Ziele

- Sie kennen Ursachen von Stress und deren Folgen
- Sie können Stress an sich erkennen (Sensibilisierung)
- Sie wissen um Strategien zur Bewältigung von Stresssituationen
- Sie kennen Ihre Ressourcen und wissen um deren Bedeutung für die Gesundheit
- Sie haben Ihr Repertoire an Stressbewältigungsstrategien erweitert
- Sie reflektieren ihre inneren Antreiber und Erlauber

Daraus resultierend können folgende Effekte eintreten

- Sie nehmen Stress rechtzeitig wahr und reagieren aktiv darauf. Sie wirken damit einem Burn-Out-Syndrom vor.
- Sie setzen in Stresssituationen passende Bewältigungsstrategien ein.
- Die erfolgreiche Bewältigung von Stresssituationen stärkt das Selbstwertgefühl.
- Sie begegnen Stresssituationen mit zunehmender Gelassenheit.
- Sie wissen über Burn Out Entwicklung Bescheid
- Persönliche Ressourcen werden gezielt genutzt, erhalten und aufgebaut.

Das Seminar Stressmanagement bewirkt somit

- Kompetenzerweiterung
- Stärkung der Ressourcen
- Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit und
- liefert somit einen wichtigen Beitrag zur Burn Out Vorsorge

Dauer

2 Tage von 9.00 – 17.00 Uhr, 16 Einheiten

Trainer

Mag. Wilhelm Loidl