

S4: Stressabbau und Burnout Prävention

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Burnout Prävention, Stressabbau & Stressmanagement

Burnout und Stress sind Begriffe, die immer häufiger im Zusammenhang mit dem Beruf genannt werden. Das bisschen Stress sollte man doch in den Griff bekommen und Burnout ist doch nur was für „Weicheier“, denken viele - ohne jedoch zu wissen, was genau dahinter steckt. Viele Berufstätige zeigen schon erste Symptome, würden diese jedoch nicht dem Stress zu schreiben oder sich selbst als Burnout gefährdet einstufen. Ein Burnout jedoch kann jeden treffen und insbesondere Personen, die sich selten Auszeiten gönnen, da sie diese als unnötig einstufen.

Chronische Magenbeschwerden, Kopf- & Nackenschmerzen sowie Rückenbeschwerden können erste Anzeichen von ständiger Anspannung und Dauerstress sein. Zunächst einmal ist es wichtig sich mit dem eigenen Stress aktiv auseinander zu setzen. Dadurch erhalten Sie wichtige Informationen, die helfen geeignete Maßnahmen zu finden, um dem individuellen Stress ein Ende zu bereiten.

In diesem Seminar bekommt Burnout ein Gesicht. Das Gefährliche an Burnout ist, dass es sich schleichend entwickelt und Betroffene erst nach sehr langer Zeit an den Punkt gelangen, an dem nichts mehr geht. Der Akku ist leer und es fehlt an Lebenskraft. Auch wenn der Wille zu arbeiten noch da ist, so können Körper und Geist keine Leistung mehr erbringen.

Inhalte und Ziele

Was steckt hinter dem Begriff Burnout?

- Modewort oder ernst zu nehmende Krankheit?
- Burnout - eine Folge von Stress und anderen Einflüssen

Was genau ist Stress?

- Das Polaritätenpaar: Eustress & Distress
- Die Auswirkungen von Stress auf Körper & Geist und Verstand

Wie funktioniert Stressbewältigung?

- Analyse der bisherigen Stressbewältigung
- Die Stressbelastungen reduzieren & Ausgleichsstrategien entwickeln

Die Stressoren

- Ursachenforschung nach Stressauslösern
- Erfahren Sie was bei Ihnen den größten Stress auslöst
- Und entwickeln Sie neue Strategien

Die Stressverstärker

- Check und Analyse der persönlichen, individuellen Verstärker
- Erkennen Sie was Sie stresst, was Sie bremst und was Ihnen Zeit raubt
- Wie Sie eine stressentschärfende Einstellung entwickeln können

Stresskompetenz stärken und Stress langfristig bewältigen

Vorstellung und gemeinsames Üben von kurz- & langfristigen Techniken für den aktiven Stressabbau

- Kurzfristige Entspannungsmethoden für Büro und Alltag
- Entspannungstechniken mit Langzeitwirkung, wie z.B. Progressive Muskelentspannung