

4.2 Mit Stress entspannt umgehen

Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft fühlen sich durch die stetig wachsenden Anforderungen temporär oder dauerhaft überfordert. Meist zeigt sich dieses Übermaß an Stress in einem reduzierten Leistungsvermögen, Konflikten und in gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Es geht auch anders! Die Teilnehmer sollen für ihr eigenes Stresserleben sensibilisiert und ihnen die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung verdeutlicht werden. Erfahren Sie, wie Sie sich Stress unter ganzheitlichen Gesichtspunkten als eine Quelle von Lebensenergie und Kreativität erschließen können.

Um den Seminarerfolg zu gewährleisten, ist die maximale Teilnehmerzahl auf zehn Personen begrenzt.

LERNZIELE

Die Teilnehmer lernen die biologischen und psychologischen Zusammenhänge über die Wirkungsweisen von Stress kennen.

Die Teilnehmer sind in der Lage, ihren Stress bewusst zu steuern. Sie nehmen gezielt Einfluss auf:

- die innere Einstellung
- ihr Zeitmanagement
- ihre Arbeitsweise
- ihr körperliches Wohlbefinden
- Anspannung und Entspannung

Die Teilnehmer entwickeln ihre individuelle Strategie, achtsam mit den persönlichen Ressourcen umzugehen und ihren Stress bewusst zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit einzusetzen.

LERNINHALTE

**Stress, was ist das?
Und wie wirkt er?**

Stressregulierung
– kurzfristig und mittelfristig
– wirksame Ansätze

Chancen erkennen und nutzen



ZIELGRUPPE

Heimleitungen
Pflegedienstleitungen
von ambulanten Diensten
und stationären Alten-
hilfeeinrichtungen
Wohnbereichsleitungen
Hauswirtschaftsleitungen
Qualitätsbeauftragte
Mentoren
Pflegefachkräfte
Pflegehilfskräfte

DAUER

2 Tage