

Stressbewältigung – Methodenkompetenz



Foto: Alexander Raths – Fotolia.com

Stress ist in unserer Zeit ein häufiges Phänomen geworden. Viele erleben Arbeit und Freizeit mehr und mehr als hektisch, aufreibend und anstrengend. Wie häufig haben Sie nicht schon Sätze wie die folgenden gehört:

„War das heute ein Stresstag!“ oder „Ich bin völlig gestresst und am Ende.“

Vielleicht kennen auch Sie diese Erfahrung: Sie haben viel getan, aber wenig geschafft, trotz all des Stresses.

Dabei ist Stress nicht immer und unbedingt negativ zu sehen. Ohne Anforderungen, ohne Stress im positiven Sinne würden viele Arbeiten über kurz oder lang langweilig.

Doch es gibt auch den negativen Stress, den Stress, der einem das Leben schwer machen kann und in letzter Konsequenz zu gesundheitlichen Problemen führt, zu regelrechten Erschöpfungszuständen, bis hinein in den Burnout. Diese Art Stress steht im Mittelpunkt des Trainings zur Stressbewältigung und damit die Frage:

Wie schaffe ich es, mit den vielfältigen Anforderungen im Beruf und in der Freizeit zurecht zu kommen, meine Gesundheit dabei nicht zu gefährden und mein Wohlbefinden nachhaltig sicherzustellen?

Sie werden vieles erfahren, was Ihnen helfen wird, besser mit Ihrem Alltagsstress umzugehen.

Hauptfragen

- Was ist Stress?
- Was verursacht Ihnen Stress?
- Wie können Sie Stress vermeiden?
- Was können Sie tun, um schädlichem Stress vorzubeugen, wie können Sie sich in einer Stresssituation ‚gesund‘ verhalten und welche Möglichkeiten haben Sie, belastende Situationen aktiv zu verändern?

Ihr Nutzen

Sie werden

- lernen Anzeichen von Stress frühzeitig zu erkennen,
- unterscheiden können, wo Stress Sie auf Dauer schädigen wird und wo er auch eine positive Herausforderung darstellen kann,
- differenzieren können zwischen äußeren Stressauslösern und durch Einstellungen und Gedanken selbst produzierten Stress,
- eine praktikable Anleitung erhalten, wie Sie unnötigen Stress vermeiden können, indem Sie Ihre Einstellung, Ihre Gewohnheiten ändern,
- Möglichkeiten kennen lernen, mit denen Sie effektiv auf aktuelle Stresssituationen reagieren können,
- effektive Problemlösungsstrategien kennen- und anwenden lernen,
- in Erfahrung bringen, wie Sie Lebensqualität auch für Ihr Arbeitsleben umsetzen können.

Inhalte

Stressbelastung analysieren

- Belastungen überprüfen und Stresssymptome einschätzen
- Stressentstehung am Arbeitsplatz unter die Lupe nehmen
- Stressauslöser kennen lernen, analysieren und die eigene Reaktion einschätzen
- Den eigenen Stress-Typ bestimmen

Stressbewältigung – Methodenkompetenz

Die eigenen Ressourcen bestimmen

- Persönliche und soziale Ressourcen entdecken
- Einstellungen überprüfen, Erfahrungen und Gedanken analysieren
- Zu realistischen Einschätzungen kommen

Gefährdungen frühzeitig erkennen

- Gefährdungen des körperlichen Wohlbefindens
- Burnout als Folge psychischer Beanspruchung
- Das Phänomen Arbeitsucht
- Depressionen und Angststörungen
- Pseudolösungen kennen und vermeiden

Stress abbauen

- Kognitive Methoden zum Stressabbau nutzen
- Wahrnehmungslenkung, positive Selbstgespräche, kontrollierte Abreaktion, systematische Spontanentspannung
- Belastungssituationen stressfreier gestalten
- Zeitstress – was man dagegen tun kann
- Persönliche Ziele und Prioritäten
- Selbstsicherheit und Gelassenheit
- Gegenseitige Unterstützung
- Für Ausgleich sorgen
- Sorgsam mit sich selbst umgehen
- Was tun im Stress-Notfall: Erste-Hilfe-Tipps

Stress vermeiden

- Nein-Sagen lernen
- Kreatives Problemlösen – kreativ handeln statt reagieren
- Mit seiner Arbeit besser umgehen
- Für „Life-Work-Balance“ sorgen

Transfer

- Das eigene Gesundheitsprojekt umsetzungsbereit planen

Methoden

Im Rahmen des Trainings wird neben einer theoretischen Einführung mit einer Vielzahl von Übungen gearbeitet; außerdem werden konkrete belastende Situationen aus dem Arbeitsleben der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Ziel reflektiert, stressfreiere bzw. weniger belastende Handlungsalternativen zu erarbeiten. Verwendung finden erlebnisaktivierende Methoden, Coaching-Techniken, Gruppenarbeiten und Rollenspiele.

Am Ende des zweitägigen Trainings hat jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer ein persönliches Gesundheitsprojekt formuliert und hierzu einen ‚Vertrag mit sich selbst‘ geschlossen.

Dauer

Zwei Tage



Michael Blum

Studium der Pädagogik
an der Universität Köln,

- Ausbildung in Methodik und Didaktik der Erwachsenenbildung in Bonn,
- Ausbildung zum Psychodrama-Leiter am Psychodrama Institut Rheinland,
- Ausbildung in Systemischer Organisationsberatung am Institut für Beratung und Supervision in Aachen,
- Führungserfahrung als Leiter einer Nonprofit-Organisation