

## Stressmanagement, Stresskompetenz

Oftmals noch etwas vernachlässigt, gewinnt das persönliche Stressmanagement in unserer Gesellschaft mehr und mehr an Bedeutung.

Mittlerweile ist bekannt, dass die unterschiedlichsten Krankheiten stressbedingte Ursachen haben und signifikant zunehmen.

Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse fühlen sich 6 von 10 Personen in Deutschland generell gestresst, wobei viele Menschen einen stetigen Anstieg ihres individuellen Stressempfindens feststellen.

Insbesondere Beschäftigte, die in ihrer beruflichen Tätigkeit große Verantwortung tragen müssen und hohen fachlichen sowie emotionalen Anforderungen ausgesetzt sind, tun gut daran, für sich nachhaltige Stresskompetenz/Resilienz zu entwickeln.

### Inhalte

- stresstheoretische Modelle
- „Stresstrias“ – Stressoren, Stressreaktionen und persönliche Stressverstärker
- Chronischer Stress und Auswirkungen auf die Gesundheit
- Multimodales Stressmanagement (kognitiv, regenerativ und instrumentell)
- Übungen und Tools für den eigenen Umgang mit Stress
- Transfer in den Alltag

### Ziele

- Sie wissen, was Stress ist, wie er entsteht und wann er gesundheitlich schädlich wird
- Sie erhalten Möglichkeiten, Ihre eigenen Stressoren und Stressreaktionen zu identifizieren.
- Sie wissen, wie persönliche Stressverstärker funktionieren und wie Sie sie entschärfen kann
- Sie können die unterschiedlichen Ebenen der Stresskompetenz benennen und erhalten Impulse zur praktischen Anwendbarkeit

### Methoden

Kurze, theoretische Inputs; Einzel-, Paar- und Gruppenarbeiten; Visualisieren; Karten- und Punktabfragen, Praxisbeispiele; kurze Übungen.

Sie reflektieren Ihr Stressverhalten und bringen Ihre Erfahrungen mit ein. Sie erhalten praxiserprobte und wirkungsvolle Methoden, um Ihre Resilienz in Stresssituationen zu steigern.