



# Gelassen und sicher im Stress

**Ein Seminar für alle die mit ihrem Stress angemessen umgehen wollen**

Zeitdruck, Fehler, Veränderungen und Konflikte mit Kollegen, Vorgesetzten, Kunden sowie mit Lieferanten können im Unternehmen Stress erzeugen. Ständiger Stress aber verringert das Leistungsniveau, verschlechtert die Teamarbeit, beeinträchtigt das Wohlbefinden und kann zu psychosomatischen Beschwerden oder Krankheiten führen. Hier setzt das Stressbewältigungstraining an. Es möchte Menschen nachhaltig darin unterstützen, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit alltäglichen beruflichen wie privaten Belastungen umzusetzen und beizubehalten. Die Teilnehmenden lernen, Ursachen von Stress zu erkennen, mit alltäglichen Belastungen umzugehen und sowohl vorhandenen als auch zukünftigen Stress zu bewältigen. Das Training baut auf dem von Herrn Prof. Dr. Gert Kaluza entwickelten psychologischen Gesundheitsförderungsprogramm »Gelassen und sicher im Stress« auf.

## Inhalte:



Gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen

- Was ist Stress?
- Biologischer Sinn des Stressmechanismus



Die drei Säulen der individuellen Stresskompetenz:

- Instrumentelle Stresskompetenz: Anforderungen aktiv angehen
- Mentale Stresskompetenz: Förderliche Einstellungen entwickeln
- Regenerative Stresskompetenz: Erholen und Entspannen



Module des Stressbewältigungstrainings:

- Problemlöse- und Mentaltraining
- Entspannungs- und Genusstraining (Progressive Muskelrelaxation)

**Methoden:** kurze theoretische Einführungen, Diskussionen, Entspannungs- und Bewegungsübungen, Gruppenarbeiten, Tests, kollegiale Beratung

**Teilnehmer:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Trainerinnen:** Marina Schütz oder Sigrun Göbel, Original