

MANAGEMENT

M19-K5

Gelassen und sicher im Stress

Training in zwei Modulen zur Erweiterung der persönlichen Stresskompetenz

Um den vielfältigen Herausforderungen im privaten und beruflichen Alltag angemessen und langfristig gesundheitsförderlich begegnen zu können, sind situationsgerechte und flexible Bewältigungsmöglichkeiten erforderlich. Das von Professor Dr. Gert Kaluza entwickelte Stressbewältigungstraining „Gelassen und sicher im Stress“ unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre individuellen Strategien im Umgang mit Stress zu erweitern und zu vertiefen.

Sie erhalten Anregungen, um individuelle Stressoren (z.B. Arbeitsüberlastung, Konflikte, Zeitdruck) und persönliche Stressverstärker (z.B. Ungeduld, Perfektionismus) zu identifizieren und zu entschärfen.

Die Entwicklung von hilfreichen Einstellungen und Gedanken für mehr Gelassenheit und Sicherheit sowie das Ausprobieren von Entspannungsmethoden vervollständigen das Trainingsprogramm.

Aufbauend auf den theoretischen Grundlagen zur Stressbewältigung lernen die Teilnehmenden im ersten Teil die einzelnen Schritte des Trainingsprogrammes kennen und anzuwenden. Der zweite Teil dient der Reflexion und dem Austausch erster Erfahrungen, die in der Zeit zwischen den Modulen gemacht wurden. Ergänzend findet eine bedarfsbezogene Vertiefung statt.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte in der Sozialen Arbeit, im Gesundheits- und Bildungswesen

Inhalte:

- ▶ Differenzierung von inneren und äußeren Stressoren sowie Stressreaktionen mit Hilfe der „Stress-Ampel“
- ▶ Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Was sind die Folgen von Überlastung, wenn sie unerkannt bleiben? – Stresstheoretische Grundlagen
- ▶ Die drei Säulen des Stressmanagements (Instrumentelles Stressmanagement, Mentales Stressmanagement, Regeneratives Stressmanagement)
- ▶ Trainingsbausteine:
 - Mentaltraining: Stressverstärkende Denkmuster kennen und förderliche Gedanken entwickeln
 - Entspannungstraining: Entspannung und Erholung (z.B. durch Progressive Muskelrelaxation und Genusstraining)
 - Problemlösetraining: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern

Arbeitsformen: Wechsel von fachlichem Input, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Arbeit im Plenum und praktischen Übungen

Referentin: Sabine Diefenbach,
Dipl.-Pflegepädagogin,
Entspannungstrainerin, KH Mainz

Termine: Teil 1: 09.05.-10.05.2019
Teil 2: 04.06.2019

Tagungsort: Tagungszentrum Erbacher Hof
Greibenstr. 24-26, 55116 Mainz

Seminargebühr: 295,00 €

Kosten
Tagungshaus: Obligatorische Tagungspauschale
(Getränke, Obst, Kuchen) 10,00 €/Tag

Übernachtung: 49,00 €
Frühstück: 8,50 €
Mittagessen: 10,00 €
Abendessen: 9,00 €

Anmeldeschluss: 13.03.2019

Weitere Informationen zum Tagungshaus und zu den Seminarzeiten finden Sie hier:

<https://www.kh-mz.de/weiterbildung/service/>