

Seminar Stressbewältigung „Stress im Griff?!“

Schneller, höher, weiter?!“ Wir alle kennen Zeiten, in denen es stressig wird. Im beruflichen Kontext stehen Beschäftigte häufig vor der Aufgabe, sich auf die ständig verändernden Bedingungen der Arbeitswelt einzustellen und dem Arbeitsdruck gewachsen zu sein.

Gesundheitliche Auswirkungen können Konzentrationsstörungen, emotionale Störungen wie Angst und Depressionen sowie psychosomatische Störungen wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden aber auch Rückenschmerzen sein. Es hängt viel davon ab, ob es dem Einzelnen gelingt, trotz der hohen Anforderungen im körperlichen oder seelischen Gleichgewicht zu bleiben und den eigenen „Akku“ immer wieder aufzutanken.

Die Inhalte:

- Einordnung des Begriffs „Stress“
 - Was passiert, wenn wir im Stress sind?
 - Gleiche Belastung – unterschiedliche Beanspruchung
 - Warnsignale von Stress
- Erfolgreiches Stressmanagement: Die drei „Stellschrauben“
 - Veränderung der Situation
 - Veränderung der eigenen Person
 - Veränderung der Stressreaktionen
- Schnuppereinheit Entspannung/ Genusstraining

Termin	Uhrzeit	Dauer	Angebot	Ort
Mo 27.11.2017	16:00 Uhr	4 Std	Seminar (10-15 Teilnehmer)	Seniorenzentrum „Am Osterbekkanal“, Lämmersieth 14