



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

Mitarbeiter- und Teamseminare



Gesunder Umgang mit Stress

Wenn gesunder Stressausgleich fehlt, kann es bei anhaltender Belastung zu körperlicher und seelischer Erschöpfung bis hin zu Burnout-Entwicklungen kommen. Ein gesunder Umgang mit Stress ist möglich, wenn wir die eigenen Einflussmöglichkeiten erkennen und nutzen, Stressoren reduzieren und uns regelmäßig Zeit für Regeneration und Erholung nehmen.

Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen und praktische Tools für einen gesunden Umgang mit alltäglichen Stresssituationen. Neben kurzfristigen Sofortmaßnahmen gegen akute Überlastung werden langfristige Maßnahmen zum Aufbau von Schutzfaktoren vorgestellt.

Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt auf einem hohen Praxisanteil von Übungen zum regenerativen Stressmanagement im Alltag.

Zielgruppe: Mitarbeiter, Teams

Zeitraumen: 1-2 Tage nach Bedarf

Ziele: Maßnahmen zum Stressausgleich im (Arbeits-)alltag etablieren

Inhalte:

Wie entsteht Stress? - Stress verstehen!

- Stressauslöser und Stressentstehung
- Nutzen und Schaden von Stressreaktionen

Wie äußert sich Stress? - Warnsignale erkennen!

- Stress-Symptome – Warnsignale frühzeitig erkennen
- Burnout und Burnout-Prophylaxe
- Die Macht der Gedanken – eigene Bewertungsmuster reflektieren
- Das ABC der Stressbewältigung

Was hilft im Stress? – Stresskompetenz stärken!

- Sofortmaßnahmen im Stress
- Mentale Techniken
- Entspannungsverfahren
- Schutzfaktoren aufbauen - Integration von Stressprävention in den Alltag

Methoden:

Vortrag, Anleitung zur Selbstreflektion, Erfahrungsaustausch, Bewegungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Unterstützung beim Transfer in den Alltag.

Referentin:

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen. Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong. 4. Dan Karate