



**Thema:** Streßmanagement

---

**VA-Nr.:** K 010.55/23-01

---

**Bereich:** Soziales und Jugend

---

„Mensch, bin ich gestresst!“<sup>TM</sup> Wie oft hören wir diese oder ähnliche Aussagen. Es gilt als Zeichen unserer Zeit, gestresst zu sein. Das Problem dabei : Stress mindert unsere Leistungsfähigkeit, er frisst unsere Energie und verschlechtert unsere Arbeitsergebnisse. Gerade in Zeiten höchster Anforderung sind wir häufig in unserer Leistung gebremst. Erst wenn solche Lebensbedingungen und Empfindungen als überstark und nicht mehr steuerbar erlebt werden, stellen sie eine ernsthafte Bedrohung für die Gesundheit dar. Entscheidend ist aber auch das subjektive Erleben. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/-innen das Erkennen von Streßsituationen und den adäquaten Umgang mit ihnen. Denn nicht die passive „Erholung“<sup>TM</sup> ist die Lösung, sondern das aktive Gegensteuern in Form von gezielt ausgewählten, positiv erlebten Maßnahmen, die wirkliche innere Befriedigung verschaffen.

Entscheidend beim Stress ist das subjektive Erleben, denn es gibt keinen Stress im allgemeinen Sinn. Demnach gibt es auch keine Stressbewältigung „von der Stange“<sup>TM</sup>. Die Teilnehmer müssen ihr eigenes Anti-Stress-Programm aus einzelnen Bausteinen selbst zusammenstellen. Inhaltspunkte dieses speziellen Persönlichkeits-Trainings sind im einzelnen:

- Positiver Streß und negativer Streß
- Verantwortlich bin nur ich allein
- Entspannung kann man lernen
- Stressmanagement
- Progressive Muskelentspannung

**Dozentin:**

Sabine Heins, Dipl.-Volkswirtin, systemische Organisationsberaterin

**Arbeitsmittel:**

Diese werden Ihnen gestellt.

---

<b>Datum:</b>	29.06.2023	<b>Zeit:</b>	9:00 - 16:00 Uhr
---------------	------------	--------------	------------------

---

**Seminarort:** Institutsgebäude Magdeburg  
Albrechtstr. 7  
39104 Magdeburg  
Raum: Raum siehe Aushang

---

**Veranstalter:** SIKOSA e.V.  
Katrin Wille  
0391 56540-31

---

**Preis Mitglieder:** 169 Euro

**Preis Nichtmitglieder:** 249 Euro