SIKOSA Studieninstitut

Thema:	Stressmanagement
VA-Nr.:	K 010.52/24-02
Bereich:	Amtsübergreifende Fortbildungen

‚Mensch, bin ich gestresst!â€™ 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 ‚Erholungâ€™ 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 Stangeâ€™. Die Teilnehmer müssen ihr eigenes Anti - Stress - Programm aus einzelnen Bausteinen selbst zusammenstellen.

SCHWERPUNKTE 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.

Datum:	06.06.2024	**Zeit:**	9:00 - 16:00 Uhr
Seminarort:	SIKOSA e. V., Standort Halle Hansering 19 06108 Halle Raum: Raum siehe Aushang		
Veranstalter:	SIKOSA e.V. Katrin Wille 0391 56540-31		

Preis Mitglieder:	210 Euro
Preis Nichtmitglieder:	315 Euro