

Gelassenheit – Wege aus der „Stress-Spirale“



Seminar V

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht. Eine gesunde Portion Stress bringt uns sogar auf Trab, kurbelt unsere Energie und damit unsere Leistung an. Durch die zunehmende Belastung im Beruf und im Privatleben leiden aber viele Menschen an Spannungen, Überforderungen, Ängsten und negativen Gedanken, also der Kehrseite von positivem Stress. Dieses Übermaß an Stress kann verheerende Auswirkungen haben. Eine hohe Arbeitsbelastung oder Konfliktsituationen allein führen nicht zu negativen Stressreaktionen. Erst das Gefühl, nicht mehr Herr der Lage zu sein, das Leben nicht mehr beeinflussen und steuern zu können, macht uns krank. Die Perspektive zu verändern und eine andere Einstellung zu entwickeln, ist der erste Schritt aus der „Stress-Spirale“.

Ziel Mit bewährten Techniken auf der Gedankenebene, der Verhaltensebene und der Ebene der Körperempfindungen lernen die Teilnehmer negativen Stress und Anspannung frühzeitig „auszubremsen“.

Methoden Theoretische Inputs zu den Themen Stressentstehung und individuelles Stressmanagement, Selbstreflexion, Arbeit in Kleingruppen sowie viele aktive Entspannungsübungen.

Dozentin Denise Leifert, Dipl.-Psychologin, Seminar-Trainerin und Beraterin in den Bereichen Arbeitssicherheit, betriebliches und individuelles Gesundheitsmanagement

Teilnehmerzahl	15 Personen
Kosten	€ 75,- DAK-Versicherte erhalten bei Vorlage der Teilnahmebescheinigung eine Kostenerstattung von € 75,-
Termine	Das Seminar ist jeweils eintägig
1. Terminblock	24.11.2007
2. Terminblock	23.02.2008
Seminarzeiten	Jeweils samstags von 10.00 bis 17.00 Uhr