

STRESSMUSTERN AUF DIE SCHLICHE KOMMEN

Im Arbeitsleben in Balance sein

PROFIL Mitarbeiter und Führungskräfte aller Ebenen

ESSENZ Wenn berufliche Anforderungen als Belastung wahrgenommen werden oder wenn Konflikte sich häufen, entsteht Stress. Die innere Balance gerät ins Wanken. Solche Überforderungen werden oft selbst durch Gewohnheiten und Gedankenmuster erzeugt. Ziel dieses Seminars ist es, die eigenen Anteile an der Entwicklung belastender Situationen zu erkennen. Sie werden sensibilisiert, mögliche Stressfaktoren in Ihrem Unternehmen zu erkennen. Sie lernen, sowohl sich selbst als auch Ihrem Umfeld gegenüber aufmerksamer zu sein, Stressauslöser frühzeitig wahrzunehmen und ihnen direkt entgegen zu steuern. Eingübte Stressmuster werden offen gelegt, analysiert und bearbeitet. Durch Reflexion, Einzel- und Gruppenarbeit sowie Körperübungen erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Stressfaktoren auf die Schliche kommen können. Darüber hinaus nutzen Sie den motivierenden Anteil von positivem Stress. Neben direkter Intervention werden Sie auch individuelle Strategien zum Herstellen der inneren Balance anzuwenden lernen, um insgesamt Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu steigern.

METHODIK Trainer-Input mit Diskussion, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Eigenreflexion, Feedback, Bearbeitung von Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmer.

DAUER 2 Tage

INHALTE **Das Phänomen Stress**

Definition

Stressauslöser

Die Wirkung von Stress auf Gedanken – Gefühle – Körperempfindungen

Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung

Den Körper entspannen

Kurzfristige Mittel, sich zu entspannen

Atemübungen

Mit den Gefühlen ins Reine kommen

Entstehung von Gefühlen (Wut, Ärger, Hass) – Angriff auf den Selbstwert

Erkennen der eigenen Gefühlsmuster

Aufdecken eigener Wertvorstellungen

Konstruktiver Dialog mit den Emotionen

Den Geist klären

Günstige und ungünstige Einstellungen/Haltungen

Unsere inneren Antreiber

Kontrollierbarkeit und Handlungsspielraum erkennen

Klare Kommunikation nach innen und außen

www.trilogie.de | info@trilogie.de