



Prävention: Stress zuvorkommen Gelassenheit bewahren Multimodale Stressbewältigung mit PME

Situation / Bedarf

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Arbeit heute? Belastungen haben sich verändert, Geschwindigkeit ist gesteigert – bloß keine Fehler machen! Gelassener Umgang miteinander? Wie steht es um Ihre Balance zwischen Arbeits- und Freizeit? Stress in der Familie, mit Freunden? Ist Stress schon zum Normalzustand geworden?

Klar – stressige Situationen muss man auch mal aushalten. Belastung gehört zum Leben: Mithalten statt Abfallen! Aber was geht auf Dauer? Die Summe vieler einzelner Stressoren nagt an den Reserven: Aufgabendruck, schlechte Stimmung, Nicht-Kommunikation, Unsicherheit, was wenn ...

Wie lange geht das noch gut?

Ziele – Was, wenn Sie selbst / Ihre Mitarbeiter/innen sehr bald ...

- ... messbar mehr Lebensqualität haben – wie wirkt sich das auf Leistung und Gesundheit aus?
- ... weniger Stress erleben, dabei aber nicht gleichgültiger, sondern verantwortungsvoll handeln?
- ... auch deeskalierend auf andere einwirken, wenn mal die Gäule durchgehen?

Was „Stressmanager/innen“ dafür brauchen – potenzielle Lernziele / Inhalte

- Gesundheit – Worin besteht Gesundheit? Welche Einflussfaktoren erhalten/mindern Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit?
- Stress – Was ist Stress? Wie spielen körperlicher, emotionaler und kognitiver Stress zusammen? Wie löse ich zwischenmenschlichen Stress.
- Persönliches Stressprofil – in welchen Lebensbereichen erlebe ich Stress (Lebensqualitäts-Index(LQI)-Selbsttest).
- Vertiefte Selbstkenntnis – Was treibt mich vor sich her und wie kann ich das entschärfen?
- Mit Anforderungen umgehen – achtsam mit sich selbst und anderen Menschen umgehen, Stress durch zuträgliches Verhalten vermeiden.
- Praktische Methoden – Progressive Muskelentspannung (PME), Achtsamkeits- und Ruheremeditation sowie Aktiv Zuhören und Selbstfürsorge.
- Souveränität zurückgewinnen – emotionale und kognitive Selbstregulation sowie geschickte Selbstorganisation im Handeln.

Somit werden die drei Ebenen der Stressbewältigung behandelt:

- Instrumentelles Stressmanagement: Probleme aktiv lösen
- Kognitives Stressmanagement: Einstellungen und Bewertungen justieren, Selbstinstruktionen
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement: Entspannen und regenerieren

Ergebnis

- Weniger Stress, höhere Arbeits-Lebens-Qualität sofort
- Statt verkraempfter Selbstoptimierungsziele: mit den eigenen Motivationen gehen
- Befreite Motivation, bessere Leistung – bessere Ergebnisse



Programmstruktur

Das Programm ist auf Umsetzung ausgerichtet. 3 Varianten der Durchführung:

1. Variante 1: 2 Tage kompakt (Zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen – subventionsfähig)

Wir bieten 2 weitere Varianten, die sich für kurze Anreisewege eignen (ggw. nur im Raum München)

2. 2x1 Tag im Abstand von zwei Wochen, abschließend individuelles Transfer-Coaching (2x1T)
3. 4x3 Stunden im Wochen-Abstand, abschließend individuelles Transfer-Coaching (4M)

Arbeitsweise

- **Information:** Die Teilnehmer/innen erhalten eine abgestimmte Einladung zum Seminar ca. 4 Wochen vor dem Seminartermin.
- **Vorbereitung:** Die Teilnehmer/innen erhalten den ersten informativen Teil des Seminarskripts zum Vorstudium und definieren Ihre 3 wichtigsten Ziele.
- **Module:** Wir ermöglichen eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre in einer Gruppe von 8-12 Teilnehmer/innen, die das Lernen miteinander und voneinander ermöglicht.
- **Methodik:** Lehrgespräch, Reflexion, Lösungen und Maßnahmen in Einzel- und Gruppenarbeit zur Stressprävention, anwendbare Methoden zur Stress-Reduktion und -Bewältigung.
- **Transferunterstützung:** die motivierende Aussicht auf Feedback fördern die direkte Umsetzung. Evaluation von Erfahrungen und Nachjustierung von Verhalten steigert den Erfolg: Binnen 2 Wochen individuelles Coaching und Beratung zu den verfolgten Zielen (20 Min. (Standard) oder 50 Min. (besondere Freigabe) je Teilnehmer).

Teilnehmer

- Gesunde, aber belastete Menschen, die psychischen Stress erleben. Auslöser: besondere Lebensereignisse und/oder arbeitsbezogene Anforderungen/Bedingungen.
- Ab 6, optimal 8, maximal 12 Teilnehmer/innen je Gruppe für eine intensive Weiterentwicklung

Organisatorisches

- Dauer: 2 Tage kompakt (oder Variante Ihrer Wahl: Organisation abweichend)
- Ort: abgeschirmt im Unternehmen oder Seminarhotel

Leistungen

- Einladungstext, begleitendes Kurs-Skript, Arbeitsblätter im laufenden Kurs
- auf Wunsch Gruppen-Evaluation Pre-/Post-LQI (anonymisiert) (Berechnung nach Aufwand)
- 2 Tage Seminar Stressmanagement
- Fotoprotokoll mit Inhalten, Ergebnissen und Szenen (pdf).
- Individuelles Transfer-Coaching und Beratung (20 oder 50 Min.), lokal vis a vis oder telefonisch/Videokonferenz

Investition

- Gern unterbreiten wir Ihnen ein Angebot auf der Basis eines Pakets. Sprechen wir über Ihre Wünsche und Erwartungen, über Details und Vorgehen!
- Reisekosten und Spesen nach Aufwand