

## Stress zuvorkommen und bewältigen!

Wie sieht Ihr Leben aus?

- Mit vielen Belastungen des Lebens sind Sie einfach zu allein?
- Ihr Leben läuft nicht so geordnet und sicher wie Sie sich das gedacht haben?
- Zu viele Widrigkeiten zu bewältigen – Glück geht anders?

Mit den typischen und häufigsten Stressoren sind Sie nicht allein. Diese lassen sich auch nicht wegdenken. Mit ein wenig innerlicher Distanz können Sie sie analysieren und wirksame Gegenmaßnahmen proaktiv einleiten. Bis alles leichter läuft, brauchen Sie ein paar praktikable Werkzeuge, um aufgelodertem Stress zu begegnen.

### Nutzen

- Stressoren identifiziert und proaktive Maßnahmen gefunden
- die eigenen Lebensfelder im Griff haben: Kontrolle und Steuerung (zurück)gewinnen.
- mit neuem Überblick und frischer Inspiration die Baustellen des eigenen Lebens anpacken.

Potenzielle Lernziele

- Sie verstehen, was Belastungen und was Stress ist und was Distress in Ihrem Körper bewirkt.
- Sie erkennen die wirksamsten Stressoren in Ihrem Leben (LQI) – *Selbsterkenntnis*.
- Sie finden für Sie selbst besten Ansatzpunkte zur Stressreduzierung – *Hoffnung und Perspektive*.
- Sie lernen verschiedene Methoden zur Vorbeugung kennen: Meditation, Yoga, PMR – *Werkzeuge*.

### Zielgruppe

Mitarbeiter mit Gestaltungsverantwortung in ihrer Arbeit, Projekt-/Teamleiter, Führungskräfte

**Dauer: 1 Tag**

### Leistungen

- 1 Tag Seminar/Gruppen-Coaching
- Ergebnis-Fotoprotokoll (pdf)

### Transferunterstützung

- Salutogenetische Methodik im Seminar /Workshop
- Zielsetzung und Transfer-Planung
- Individuelles Transfer-Coaching und Beratung: telefonisch, ca. 0,5 Std. je Teilnehmer oder Follow-Up-Meeting
- Transfer-Evaluation nach 3, 6 und/oder 12 Monaten