

## Kompetenzworkshop Souverän im Umgang mit Stress

Stress ist zugleich Motor und Bremse des Lebens. Für jeden einzelnen geht es darum, mit Stressbelastungen so konstruktiv umzugehen, dass der Spaß an der Arbeit erhalten bleibt. Dann lässt sich der positive Stress als Energiequelle nutzen.

Als „sinnvoll“ kann der Umgang mit negativem Stress bezeichnet werden, wenn die Bewältigungsmethode zur Person und zur Situation gleichermaßen passt. – Insofern erarbeitet das Kursprogramm in drei aufeinander folgenden Modulen individuelle Wege zur situationsgerechten Stressbewältigung.

Ziel ist es, Ihren Umgang mit Stress so zu flexibilisieren, dass sich Lebensqualität und Zufriedenheit langfristig erhöhen.

Als Teilnehmer/in lernen Sie etwas über die Hintergründe, den Verlauf und die Bewältigung der natürlichen Stressreaktion. Sie erkennen die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Verhalten, ergründen die für Sie typischen situativen Auslöser von Stress und erarbeiten sich in der Gruppe Strategien zum Umgang mit einem Übermaß an beruflichem und privatem Stress.

Methodische Unterstützung erhalten Sie durch ausführliches Begleitmaterial mit Beobachtungsprotokollen und Anleitungen für das tägliche Üben. Grundlage des multimodalen Stressmanagements sind Theorien aus Verhaltenstherapie und Existenzanalyse.



© alpha spirit/fotolia.com



3\* Workshops  
mit je 240 Minuten

Wo: Im Kunden-  
unternehmen



### Die Themen der drei Workshopmodule:

1. Modul: Grundlagen in Stresstheorie, Stressbewältigungsebenen, Stresswahrnehmung
2. Modul: Aktives Stressmanagement durch existentielle Lebensgestaltung, Selbstorganisation und aktives Problemlösen
3. Modul: Psycho-mentales Stressmanagement durch mentales Training

**Modulübergreifend:** Entspannungsübungen aus Progressiver Muskelentspannung, Atemschulung oder autogenem Training



### Informationen

Der Kompetenzworkshop richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stressbelastungen in der Gruppe erweitern möchten.



### Ihr Referent

Dipl.-Pädagoge Wolfram Krug  
Heilpraktischer Psychotherapeut, Existenzanalytiker,  
Verhaltenstrainer und Entspannungspädagoge in eigener  
Praxis (Kalle-Haus).