

 **Stärken stärken Modul I - Konstruktiver Umgang mit Stress und Restriktionen**

2,5-tägiges Seminar

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte, die auf Grund ihrer beruflichen Aufgabenstellung hohen Arbeitsbelastungen ausgesetzt sind

Ziele:

- Reflexion des eigenen Verhaltens und Erlebens
- Bestimmung und Bewertung stressauslösender Bedingungen (Familie/ Beruf/ eigene Wertvorstellungen/ Muster)
- Bestimmung des individuellen Belastungsgrades und Erarbeitung einer individuellen Präventionsstrategie

Inhalte:**Körper und Psyche:**

- Stress- was ist das? Stressregulierung, persönliche Strategien zum Stressabbau
- Die Phasen des Burn-out, individuelles Stresslevel, Risiken und Resilienz, Arbeit mit der Überlebensregel
- Achtsamkeit: In Balance sein zwischen Entspannung und Anspannung

Kontext und Organisation:

- Rollenmanagement
- Strukturen des Arbeitsumfeldes – Arbeit mit dem Skulpturen Brett

Sinn und Perspektive:

- Arbeiten mit Sinn

