

Gelassen und Achtsam Stress Bewältigen

Stressoren identifizieren, Ressourcen aufbauen und innerlich entspannen

In diesem Training werden unterschiedlichste Stressauslöser intensiv beleuchtet. Individuelle Erfahrungen bekommen Raum und dürfen thematisiert werden. Sie trainieren, wie Sie mit einschränkenden inneren Haltungen und festgefahrenen Denkmustern, wie z.B. „Das ist zu schwierig, das schaffe ich nicht!“ konstruktiv umgehen können; Sie lernen, aktiv ihre gewohnte Perspektive zu ändern. Ebenso erfahren Sie, wie Sie aus stressenden und nervenden alltäglichen Problemen intelligente Lernprojekte machen können.

Ziel ist immer die Reflexion alter Muster und – wenn passend – der Aufbau von neuen gesunden Gewohnheiten. Zur Unterstützung werden wirksame Entspannungsmethoden eingeführt, die Ihnen dabei helfen, alltägliche Situationen zu „entschleunigen“. Zudem werden psychologische Hintergründe zum Thema „Burnout“ vorgestellt, damit Sie befähigt werden, Ihre persönlichen „Trigger“ (Auslöser) zu entdecken und eigene Symptome einzuordnen.

Das Einüben von Methoden zur Stressbewältigung steht in diesem Training im Vordergrund. Dabei werden sowohl die mental-emotionale Ebene als auch die körperliche Ebene mit einbezogen. Es werden spezielle Übungen für den Rücken aus dem Hatha Yoga vorgestellt, die ausgleichend und anregend wirken. Wir beschäftigen uns intensiv mit „Achtsamkeit“ als Fähigkeit inneren Prozesse zu erleben. Wir üben verschiedene Aspekte von Achtsamkeit, wie Bodyscan, Meditation und leichte Hatha Yoga Übungen.

Sie erarbeiten sich auch einen persönlichen Lernplan zur Stressbewältigung, der an Ihre individuellen Ziele gekoppelt ist. Der Fokus liegt auf der Umsetzung von kreativen Ideen und Maßnahmen, durch die Sie Ihren Arbeitsalltag nachhaltig entspannter gestalten und mit mehr Freude, Leistungsmotivation und Gelassenheit den anstehenden Herausforderungen begegnen können.

Der Nutzen für Sie als Mitarbeiter/in:

- Sie erfahren Hintergründe über Stress, Stressoren, Stressreaktionen, Gesundheit
- Sie lernen die Dynamik der Burnout-Problematik kennen
- Sie bekommen die Gelegenheit einen Fragebogen zur persönlichen Einschätzung auszufüllen
- Sie erwerben mentale Einstellungen zur Steigerung Ihrer Selbstfürsorge.
- Sie lernen Strategien zur Umsetzung von Selbstdisziplin, um Ziele zu erreichen
- Sie erhalten Übungen zur Achtsamkeit im Alltag, um Stress erfolgreich zu bewältigen.
- Sie planen die Umsetzung einer persönlichen und gesunden Stresskompetenz.

Themen und Inhalte:

Tag 1: Die Basis

- Analyse der persönlichen Situation: Meine eigenen Stressmuster
- Hintergründe zu Stress und Burnout - ein psychologischer Überblick
- Auseinandersetzung mit der Burnout-Problematik sowie Test zur persönlichen Einschätzung
- Mentale Stressbewältigung: stressverschärfende Gedanken erkennen und lenken

Tag 2: Die Umsetzung

- Sinn und Nutzen der Ressource „Achtsamkeit“ im Alltag
- Integration von Bewegung im Arbeitsalltag als Gegenpol zum Sitzen
- Entspannungstechniken am Schreibtisch und in der Pause
- Übungen zur „Methode der inneren achtsamen Klärung“

Intensive Übungszeit für den Transfer in den beruflichen und persönlichen Alltag, mit verbindlichen „Hausaufgaben“, kurzen Wochenberichten, Übungen und Impulsen zur Sicherstellung der Lernziele.

Tag 3: Die Reflexion

- Reflexion der persönlichen und gemeinsamen Lernaufgaben
- Vertiefung durch Meditation zur Schulung der inneren Beobachtung
- Förderung innerer Einstellungen für wohlwollende Akzeptanz und Gelassenheit im Alltag
- Planung und Umsetzung einer individuellen und gesundheitsförderlichen Stresskompetenz

Dauer:

2 Tage plus 1 Transfertag (empfohlen nach ca. 4 Wochen)

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen max. 12 Kursteilnehmer/innen

Voraussetzung ist unbedingt eine freiwillige Teilnahme, da auch persönliche Erfahrungen eingebracht werden können und sollen.

Bitte bequeme (auch geeignete Outdoor-) Kleidung, Kissen, Decken und Matten mitbringen.