www.gkm-institut.de

GKM
Gesundheit · Kommunikation · Motivation

Arbeiten im Gleichgewicht: Stress erfolgreich bewältigen

Inhouse-Seminare zur Förderung der individuellen Stresskompetenz

Stresskompetenz für Beruf und Alltag

Nachhaltig erfolgreiches Stressmanagement beruht auf einem lebendigen Wechsel zwischen Phasen positiver Anspannung während zielgerichteter Aktivität und Phasen der Entspannung und Regeneration. Nicht ein möglichst anforderungsarmes Leben, sondern eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit sowie ein gelassener, sicherer und zugleich aktiver Umgang mit beruflichen, wie privaten Anforderungen sind die Ziele.

Individuelle Stresskompetenz fußt dabei auf drei Säulen (siehe Abb.):

Das 3 x 4 der Individuellen Stresskompetenz

Instrumentelle Stresskompetenz Anforderungen aktiv angehen	Mentale Stresskompetenz Förderliche Einstellungen	Regenerative Stresskompetenz Ausgleich schaffen
1. Lernen - Fachliche Kompetenzen 2. Soziales Netz aufbauen 3. Grenzen setzen/ sich selbst behaupten 4. Selbst- und Zeitmanagement: Sich selbst führen	1. Annehmen der Realität 2. Anforderungen konstruktiv bewerten 3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken 4. Stressverstärkende Einstellungen entschärfen	1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub) 2. Genießen im Alltag 3. Körperlich und mental entspannen 4. Sport und Bewegung

Ziele des Trainings

Das Training wendet sich an alle Mitarbeiter/Innen, die lernen wollen, mit ihren alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und damit gesünder umzugehen. Es geht u.a. darum,

- die eigene Wahrnehmung für Stressauslöser und -symptome bei sich und anderen zu schärfen.
- körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.
- sich stressverschärfender Einstellungen bewusst zu werden und innere Distanz zu gewinnen.
- einseitige Opferhaltungen zu überwinden und Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag aktiv anzugehen.
- einen lebendigen Rhythmus von Arbeit und Freizeit zu finden und zu behaupten.

Trainingsinhalte und -methoden

Impulsreferate, moderierte Gruppendiskussionen, Kleingruppenarbeit mit Meta-Plan, praktische Übungen, verhaltensorientierte Rollenspiele, Checklisten, Anleitung zum Transfer

Am Beginn des Trainings steht die sachliche Information:

- „Stress – Was ist das eigentlich?“
- „Äußere und innere Stressauslöser“
- „Macht Stress krank?“
- „Die 3 Säulen der Stresskompetenz“

Durch lebendige Impulsvorträge, moderierten Erfahrungsaustausch und Checklisten werden die Teilnehmer/Innen zu einer Selbstreflexion eigenen Stresserlebens und –verhaltens angeregt.

Im Mittelpunkt des Trainings stehen dann praktische Übungen (z.B. zur körperlichen und mentalen Entspannung, zum kurzfristigen Stressabbau, zur Stressanalyse etc.). Die dabei gewonnenen Erfahrungen werden ausführlich reflektiert und ein Transfer in den Alltag vorbereitet.

Trainingsmodule

Im Training werden Strategien sowohl des instrumentellen als auch des mentalen und regenerativen Stressmanagements behandelt. Es ist in thematische Module gegliedert, die jeweils einzelne Methoden der Stressbewältigung behandeln. Diese sind untereinander frei kombinierbar, so dass inhaltliche Schwerpunktsetzungen gemäß der Interessen- und Bedürfnislage des jeweiligen Teilnehmerkreises möglich sind.

- Übungen zur Körperwahrnehmung und Vitalisierung
- Training zur muskulären und mentalen Entspannung
- Erholen – aber richtig! Entdecken einer „regenerativen Gegenwelt“
- Kleine Schule des Genießens
- Stress abbauen durch Sport und Bewegung im Alltag
- Netze knüpfen: Soziale Beziehungen als Ressource der Stressbewältigung
- Herausforderung statt Bedrohung: Wie man neue Perspektiven gewinnt
- Persönliche Stressverstärker: Erkennen und Verändern stressverschärfender Einstellungen
- Analyse individueller Stress-Situationen
- Problemlösetechniken
- Ziele klären: Die Entwicklung eines positiven Zukunftskonzepts
- Zeitsouveränität: Eigene Ziele verwirklichen durch sinnvolles Zeitmanagement
- Für den Akut-Fall: Die Quart-A-Strategie

Trainer

Alle Trainings werden von erfahrenen Trainern (i.d.R. Diplom-Psychologen) mit spezieller Fortbildung als Stressmanagement-Trainer durchgeführt.

Organisation

Je nach gewünschter Trainingsintensität und firmeninterner Rahmenbedingungen sind unterschiedliche Durchführungsvarianten – **auch als Onlineseminar** - möglich. Zum Beispiel:

Variante A
1-tägiges Basis-Seminar
(8 Seminarstunden à 45 min); Teilnehmer: max. 15

Variante B
2-tägiges Blockseminar
(16 Seminarstunden à 45 min) Teilnehmer: max. 12

Variante C
3-tägiges Intervalltraining
bestehend aus Blockseminar (2 Tage) und einem Follow-up (1 Tag) zur Transfersicherung im Abstand von 4-6 Wochen (insgesamt 24 Seminarstunden à 45 min); Teilnehmer: max. 12

Variante D
5-tägiges Intensivtraining
bestehend aus Basis-Seminar (2 Tage), Aufbauseminar (2 Tage, im Abstand von 4- 6 Wochen) und einem Follow-up (1 Tag) zur Transfersicherung nach ca. 6 Monaten (insgesamt 40 Seminarstunden à 45 min); Teilnehmer: max. 12

Variante E
Fortlaufendes Training
mit 4 Seminarblöcken von jeweils 4 Stunden im Abstand von jeweils ca. 2 Wochen (insgesamt 16 Seminarstunden à 45 min);
Teilnehmer: max. 12

Fein-Abstimmung der Seminarinhalte mit dem Kunden, umfangreiche Teilnehmerunterlagen sowie eine schriftliche Seminarevaluation sind selbstverständliche Bestandteile unserer Angebote.
Bitte nennen Sie uns Ihre Vorstellungen und Wünsche. Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.

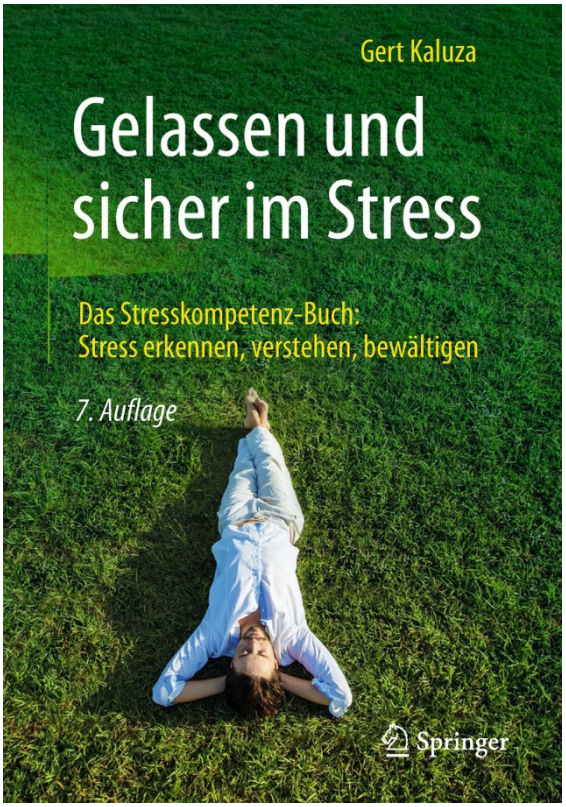
Bitte nehmen Sie Kontakt auf unter info@gkm-institut.de.

Das Begleitbuch zum Seminar

Gelassen und sicher im Stress

Gestresst! – Keine Zeit! – Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht!

Stress kennt fast jeder und viele leiden unter den negativen Folgen von Dauerstress. Was also tun? Gert Kaluza, Deutschlands führender Experte in Sache Stressmanagement, zeigt vielfältige Handlungsmöglichkeiten auf und macht Mut für den eigenen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgangmit Stressbelastungen in Beruf und Alltag.



Stress erkennen und verstehen

- Stress – was ist das eigentlich?
- Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet
- Was uns stresst – Belastungen in Beruf, Familie und Freizeit
- Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen

Stress bewältigen: Die 3 Säulen der Stresskompetenz

- Instrumentelle Stresskompetenz: Den Alltag stressfreier gestalten,
- Anforderungen aktiv begegnen
- Mentale Stresskompetenz: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln
- Regenerative Stresskompetenz: Ausgleich schaffen, entspannen und erholen
- Mit Checklisten, Übungen und zahlreichen Tipps

Das Stresskompetenz-Buch

Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress. Heidelberg: Springer, 2018. 7., vollständig überarbeitete Auflage 212 S. € (D) 19.99 | ISBN: 978-3-662-55985-7

Das Stresskompetenzbuch auch als eBook

€ (D) 14.99 | ISBN: 978-3-662-55986-4; erhältlich als PDF und EPUB

Kontakt

GKM Institut für Gesundheitspsychologie
gegründet von Prof. Dr. Kaluza

Prof. Dr. Silke Surma
Am Derkmannsstück 43
58239 Schwerte

Telefon: +49 (0)2304 3096904

E-Mail: info@gkm-institut.de

Web: www.gkm-institut.de

YouTube

In unserem YouTube Channel „GKM Institut“ finden Sie viele Videos rund um das Thema Stress und Stressbewältigung sowie eine Anleitung für die Progressive Relaxation.

https://www.youtube.com/channel/UCuiWJKOySNrX_6BZApssWPg

www.gkm-institut.de

GKM

Gesundheit · Kommunikation · Motivation

GKM

Gesundheit · Kommunikation · Motivation

GKM Institut für Gesundheitspsychologie

Am Derkmannsstück 43
58239 Schwerte

Telefon +49 (0) 2304 / 3096904

E-Mail info@gkm-institut.de
Web www.gkm-institut.de

Gestaltung und Konzeption www.rewlo.de