

Seminar "Stressprävention und Stressbewältigung"

©Susanne Egert

"Stress" ist als Schlagwort in aller Munde, aber Stress ist auch etwas ganz Reales. Allerdings bedeutet Stress durchaus nicht für jeden dasselbe. Was als Stress empfunden wird, kann für jeden etwas Anderes sein!

Warum ist das so? Wer empfindet was als Stress? Wie setzt sich eine Stressreaktion zusammen? Welche Möglichkeiten hat der Einzelne Stress zu bewältigen oder noch besser Stress zu vermeiden? Diese zentralen Fragen werden uns in dem Seminar beschäftigen.

Wir werden gemeinsam an Beispielen erarbeiten, an welchen Punkten der Verhaltenskette man in welcher Weise ansetzen kann. Stress muss man nicht 'ertragen' oder darunter leiden. Es gibt wesentlich mehr Möglichkeiten Stress zu vermeiden oder damit so umzugehen, dass er der Gesundheit möglichst wenig schadet, als die meisten Menschen annehmen. Man kann in vielfältiger Hinsicht dafür sorgen, dass Stress einen nicht krank macht! Dazu werden wir ganz praktische Möglichkeiten kennen lernen und teilweise ausprobieren. Allerdings verbirgt sich dahinter ernsthafte Arbeit, die auch anstrengend oder mühsam sein kann – sich zu wünschen, es müsste anders sein, hilft nicht weiter, denn zaubern können ja die meisten von uns nicht...

Das Seminar ist sehr praxisorientiert mit dem Ziel die Dinge sofort umzusetzen und zum eigenen Nutzen anzuwenden. Dabei ist es jedoch nicht erforderlich, seine persönlichen Probleme öffentlich zu machen. Vorausgesetzt wird aber die ernsthafte Bereitschaft, sich mit dem Thema und den Möglichkeiten auseinander zu setzen und sich in dieser Hinsicht Mühe zu machen.

Die praktischen Methoden und Techniken von Stressbewältigung und Stressprävention sind ebenso wie der vermittelte grundlegende Umgang mit dem Thema sowohl für berufliche wie auch private Situationen nutzbar und stellen insofern eine wesentliche Erweiterung der eigenen Möglichkeiten des Selbstmanagements dar, die einmal erlernt für die Zukunft unabhängiger machen.

Das Seminar umfasst zunächst einen Tag à 6 Stunden. Wenn dies gewünscht wird, können danach weitere Termine angeboten werden, um die Umsetzung zu begleiten. Bei Bedarf können auch damit zusammenhängende Themen behandelt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 18 begrenzt.

Gerne können die Teilnehmer schon vor dem Seminar ihre Wünsche äußern, welche Themen für sie besonders dringlich oder vorrangig wichtig sind. So können wir sicherstellen, dass das Seminar den aktuellen Bedürfnissen der Teilnehmer möglichst gut entspricht.