

## „Gelassen und sicher im Stress – Schritt für Schritt Stresssituationen besser managen“

### Kursbeschreibung

Das Programm „Gelassen und sicher im Stress“ unterstützt dabei, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit alltäglichen, beruflichen und privaten Stressbelastungen zu finden. Damit soll den negativen Auswirkungen chronischer Stressreaktionen vorgebeugt werden. In dem Kurs lernen die Teilnehmer zwischen äußeren Stressoren, persönlichen „inneren“ Stressverstärkern und Stressreaktionen zu differenzieren. Das Programm basiert auf drei Pfeilern:

- Instrumentelles Stressmanagement: Problemzentrierter bzw. instrumenteller Umgang mit Stress und dessen Bewältigung. Es wird das Bewusstsein geschärft, mit Herausforderungen aktiv umzugehen.
- Kognitives Stressmanagement: Erkennen und Verändern von Bewertungen, Motiven, Einstellungen und Mustern. Es werden förderliche Gedanken und Einstellungen entwickelt.
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement: Körperliche und seelische Reaktionen auf Stress werden mittels Entspannungsübungen reduziert. Es werden Notwendigkeit sowie positive Wirkung von Regeneration und Ausgleich vermittelt.

Eine Einordnung des persönlich erlebten Stress wird vor dem Hintergrund gesellschaftlicher, psychologischer und biologischer Prozesse ermöglicht. Handlungsoptionen werden sichtbar und äußere sowie innere Freiräume entdeckt. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen runden das Seminar ab. Immer wieder findet ein Wechsel von Kleingruppenarbeit und Plenumsrunden statt. Die Teilnehmer werden aktiv in den Kursablauf eingebunden und setzen sich mit ihren persönlichen Stressfaktoren auseinander.

### Aufbau Stressmanagement Training

- Kennenlernen, Abfrage über Stress, kurze Einführung ins Thema
- Teilnehmerreflexion über die bisher eingesetzten Strategien zur Stressbewältigung
- Vorstellung der Stressampel und Einordnung der Ergebnisse der Teilnehmer
- Vertiefende Informationen über Stress
- Einstieg ist die Entspannungsverfahren (Regeneratives Stressmanagement): Kurzübungen Qigong, Vorstellung von Kurzentspannungsverfahren
- Mentales Stressmanagement (Stressverschärfende und förderliche Denkmuster, förderliche Gedanken entwickeln)

Die Inhalte und die Dauer der verschiedenen Themenbereiche werden dem Bedürfnis der Gruppe angepasst.

Training: 2 Kurstage oder 8-12 Mal 90 Minuten wöchentlich. Anerkannt von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)

Tagesseminar: 7-8 Stunden (Guter Einblick in das Programm)