

Stressmanagement Intensiv Ausbildungstag

Ein Tag voller Informationen aber auch aktiver Übungen zum Thema Stress und Umgang damit. Ein Tag Vorbeugung gegen BurnOut, Depressionen und andere stressbedingte Erkrankungen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Diabetes bis zu Krebs. Jede dieser Krankheiten wird durch Stress mindestens verschlechtert, wahrscheinlich ist Stress auch eine Ursache dieser Erkrankungen.

Im Theorieteil wird das

- Stressmodell nach Lazarus und
- die verschiedenen Copingmethoden und die
- somatische Wirkung von Stress

anschaulich vermittelt. Letzten Endes geht es um eine Wirkkette von chemischen Molekülen. Leider schießt die Reaktion des Körpers in unserer modernen Welt weit über das Ziel der Stressoren hinaus, denn kein Säbelzahn tiger bedroht uns mehr, sondern selbst auferlegte Wertesysteme und zumeist unrealistische Ängste.

Aufgelockert wird die Theorie immer wieder durch kleine praktische Übungen wie

- Fantasiereise auf der Grundlage des Autogenen Trainings
- kleine Lockerungen mittels QiGong-Übungen
- EFT (Emotional Freedom Technik)
- PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen)
- Kurzentspannung von CD

die eine natürliche Gegenreaktion zu Stressprozessen im Körper darstellen.

Im weiteren Theorieteil folgen Themen wie

- Zeitmanagement: Zeitfresser und persönliche Ziele und Werte werden ermittelt und von Pareto, über Smart bis zur Alpen-Strategie werden Methoden des Zeitmanagement vorgestellt.
- Essen und Genussmittel: von Nitrostress, über Vitamin B12 und gute Fette bis zu Zucker und anderen Krankmachern im Essen, die Stress verstärken oder ihm entgegenwirken
- erlernte Denkmuster und Denkfehler im Stress
- BurnOut: wie man gesund Karriere macht statt auszubrennen.

Ein gutes Tagesprogramm von sieben Stunden. Lernen hat selten so viel Spaß gemacht. Die Gesundheit der Mitarbeiter wird es ihnen danken.