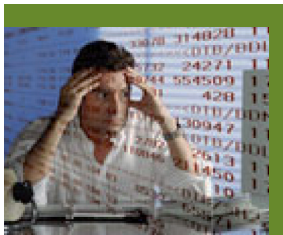




# STRESS- MANAGEMENT



Das Seminar umfasst - neben einem Überblick über die Stressmechanismen - die Ebenen der Stressreaktion, der Stressanalyse, verschiedene Methoden der Stressbewältigung in der Praxis sowie einen Leitfaden zur Erstellung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms.



*gérard*  
workshops & seminare  
[www.workshops-seminare.de](http://www.workshops-seminare.de)

# ABLAUF UND FAKTEN



## Einleitung

### Das Phänomen Stress

- Der Stressbegriff
- Stressoren
- Der biologische Sinn des Stressmechanismus
- Wer empfindet Stress?

### Die Ebenen der Stressreaktion

- Die kognitive, die emotionale, die vegetativ-hormonelle und muskuläre Ebene

## Stressanalyse

### Grundlagen der Stressbewältigung

- Grundsätzliche Strategien der Stressbewältigung
- Die drei Ansatzpunkte der Stressbewältigung

### Methoden zur kurzfristigen Stressbewältigung

- Ablenkung
- Gedanken-Stop
- Positives Selbstgespräch
- Dampf ablassen

### Methoden zur langfristigen Stressbewältigung

- 4 Schritte zur Einstellungs- und Verhaltensänderung
- Zeitmanagement
- Schaffen von Zufriedenheitserlebnissen
- Pflege sozialer Kontakte
- Entspannung
- Ernährung und Sport

## Erarbeitung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms

## Zusammenfassung

## Tages - Clearing