



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



Gesunder Umgang mit Stress

Workshop für Mitarbeitende und Teams

Berufliche oder private Belastungen gehören zum Alltag. Sie können zur Überforderung werden, wenn gesunder Ausgleich fehlt. Um mit Alltagsstress besser umgehen zu können, ist es wichtig zu verstehen, was im Stress mit uns passiert, welche unserer Denk- und Verhaltensmuster unser Stresserleben verstärken und wie wir Einfluss darauf gewinnen können. In diesem multimodalen Stressbewältigungstraining erhalten Sie Informationen, die Ihnen helfen, das eigene Stresserleben besser zu verstehen, und Anregungen, wie Sie kurzfristige Sofortmaßnahmen zum Stressabbau wirksam einsetzen und langfristige Strategien zur Vorbeugung und besseren Bewältigung von Stress zu entwickeln.

Ziel: Erweiterung der individuellen Stressbewältigungskompetenzen

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen und Hierarchie-Ebenen

Formate: Präsenz-Tagesworkshop oder 3x2h Online, Deutsch oder Englisch

Inhalte:

- Stresswissen vertiefen: Stressoren – Stressverstärker – Stressreaktionen
- Individuelle Stressbewältigung verbessern: Stressmuster verändern
- Gesunde Selbstfürsorge im Alltag etablieren: konkrete Maßnahmen

Methoden:

Vortrag und Diskussion, Anleitung zur Selbstreflektion, Erfahrungsaustausch, Bewegungs-, Achtsamkeits-, und Entspannungsübungen, Unterstützung beim Transfer in den Alltag.

Referentin: Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach, zertifizierte Entspannungstrainerin.