

Sicher und gelassen im Stress – Mentale Stresskompetenz

Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln

„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.“ Marc Aurel

Stress entsteht zu einem großen Teil in unseren Köpfen. Wie wir Situationen einschätzen und unsere eigenen Kompetenzen bewerten, hat erheblichen Einfluss darauf, ob es zu erhöhten Stressreaktionen kommt oder nicht. Schwierige Situationen wahrzunehmen, selbstkritisch zu reflektieren, förderliche Einstellungen zu entwickeln, um sie dann zielorientiert einzusetzen, das ist der Ansatz dieser Fortbildung.

Inhalte/Lernziele

- Kognitionstraining – Mentale Strategien zur Stress-Reduktion
 - Relativieren und Distanzieren
 - Besinnung auf eigene Stärken
 - Herausforderung statt Bedrohung: Chancen erkennen
 - Fragen an die eigene Person zur kognitiven Umstrukturierung
- Persönliche Stressverstärker
 - Stressverschärfender Denkstil – Förderlicher Denkstil
 - Reflektion und Selbsterkenntnis zu Einstellungen und Verhaltensweisen
 - Konkrete Schritte zur persönlichen Weiterentwicklung
- Angenehme Erlebnisse im Alltag – Wahrnehmen und Ziele definieren
- Fragebögen zu den verschiedenen Themenkomplexen
- Körperorientierte Methoden, die zur mentalen Stabilisierung beitragen (bewusste Atmung, Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung und Energy Diagnostic and Treatment Methods)

Leitung



Anne Heuser

Zielgruppe

Pflegekräfte, Berufsgruppen aus der Behinderten- und Altenhilfe, Ergo- und PhysiotherapeutInnen, HeilerziehungspflegerInnen, Mitarbeitende aus Technik und Verwaltung

Methodik

Kurzvorträge, Erfahrungsaustausch, Übungen

9 UStd.	Termin 1 	Termin 2 	Termin 3 
Seminar-Nr.	1903-034IF	1909-021IF	1911-022IF
Tag/Datum/Uhrzeit	Do. 07.03.19 09.00 – 17.00	Di. 03.09.19 09.00 – 17.00	Mi. 20.11.19 09.00 – 17.00
Teilnehmerzahl	14	Kosten	115,00 EUR