



Workshop



Stress-Management

**STRESSOREN . SYMPTOME . AUSWIRKUNGEN
GESUNDER UMGANG . ENTSPANNUNG
BURNOUT-PROPHYLAXE . RESILIENZ**

Mag. Elfriede Doppelbauer-Ladner . FEEL-GOOD Management
Training und Beratung für Mitarbeiterzufriedenheit
+43 677 62923720 . mail@elfriededoppelbauer.com



WORKSHOP-BESCHREIBUNG:

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiter:innen

Tagesseminar, max. 16 Teilnehmer:innen

Titel:

Oh Stress lass nach!

Den gesunden Umgang mit Stress lernen.

Evolutionsbiologisch betrachtet ist Stress nichts Schlechtes, denn er sorgt dafür, dass wir in Notsituationen Höchstleistungen vollbringen und das Überleben sichern können. Guter Stress wirkt motivierend, belebend und hilft uns, Dinge anzupacken und Ziele zu erreichen. Von negativem Stress spricht man dann, wenn unsere Bewältigungsstrategien oder unsere Ressourcen für gestellte Aufgaben nicht mehr ausreichen. Dauerstress wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus. Viele Menschen sind ständig unter Strom und in einem zu hohen Stresslevel. Laut Statistiken nehmen psychische Belastungen enorm zu. Die Folgen sind bekannt: Krankenstände aufgrund von Überlastung, Depressionen und Burnout.

Die gute Nachricht: Der Auslöser (Stressreiz) macht lediglich 10% aus, wie wir eine Situation wahrnehmen, bewerten und Entscheidungen treffen, jedoch 90%. Wir haben es also selbst in der Hand und können lernen, die Stress-Energie für uns positiv zu nutzen.

Ziele / Nutzen:

Die Teilnehmer:innen

- erfahren, was positiver und negativer Stress ist und wie Stress entsteht.
- hören von den Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.
- verstehen, wie sie in einen optimalen Stresslevel (Flow-Zustand) kommen.
- beschäftigen sich mit den inneren und äußeren Stressoren.
- finden für sich heraus, wie der Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung gelingen kann, um langfristig gesund zu bleiben.
- lernen Techniken zur Bewältigung von akutem Stress kennen.

Inhalte:

- Wie gestresst bin ich?
- Stress verstehen und positiv nutzen (Magic Spot)
- Innere Stressoren aufdecken (z.B. Perfektionismus, Kontrolle, Selbstzweifel, ...)
- Übungen und Tipps zu Stressabbau und Entspannung
- Stress bewältigen, Resilienz aufbauen und Burnout vermeiden

Leitung:

Elfriede Doppelbauer-Ladner

FEEL-GOOD Managerin, Trainerin, Stress-Coach