

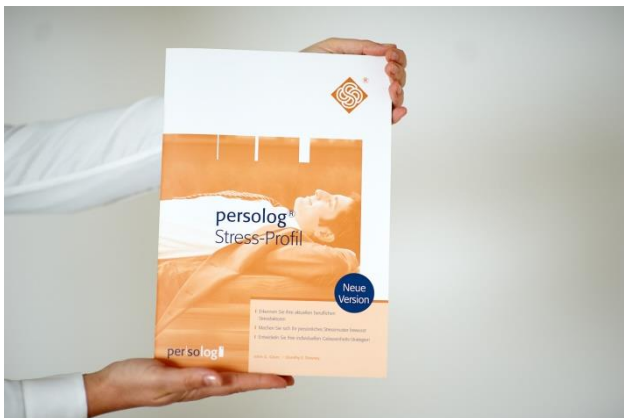
Stress-Profil, Achtsamkeit & Entspannung

Dieses Präventionsseminar bietet Ihnen und Ihren Mitarbeitenden/Auszubildenden die Möglichkeit, ein individuelles Stress-Profil zu erstellen, um sich und dem eigenen Stress näher auf die Spur zu kommen.

Mit einem Stress-Profil ermitteln Sie Ihren Stress-Typus und lernen Ihre Hauptstressoren besser kennen. Aufbauend darauf lernen Sie, achtsam mit sich umzugehen und werden angeleitet, sich voller Vertrauen in die wohltuende Energie der Entspannung zu begeben.

Ziel und Nutzen

Stress ist relativ und sehr individuell. Nicht alle Stresssituationen sind für alle Menschen gleich belastend. Mit dem Wissen um Ihre Hauptstressoren ist es Ihnen jedoch möglich, zukünftige Situationen neu zu bewerten und die für Sie passenden Stressbewältigungsstrategien herauszufinden.



Teil 1: Ihr individuelles Stressprofil

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Identifizierung der individuellen Hauptstressoren
- Erstellung einer Stressskala
- Erkennen der Merkmale, die Ihre individuellen Stressoren bestimmen
- Einschätzung der individuellen Stress-Situationen
- Persönliche Stresslandkarte
- Eigene Motive und Stressverhalten
- Analyse des individuellen Stressverhaltens
- Erstellen des persönlichen Stressbewältigungsprogramms
- Eigenes Stressprotokoll

- Eigener Aktionsplan
- Transfer in den Arbeitsalltag (Resilienzmodell)



Teil 2: Achtsamkeit & Entspannung

- ✓ Grundlagen und Ziele von Achtsamkeit
- ✓ Die Haltung von Achtsamkeit kennenlernen
- ✓ Übungen zur Achtsamkeit und zur Entspannung
 - Einüben von Akzeptanz, Vertrauen und Beurteilungsfreiheit
 - Hilfestellung zum Loslassen und Entspannen

Kosten
auf Anfrage

Durchführungsort/Zeit
Reha- und Gesundheitsstützpunkt,
Im Königsesch 12, 46395 Bocholt
1. Tag: 9.00 bis 18.00Uhr
2. Tag 9.00 bis 13.00

Ihre Referentinnen



Pia Zimmermeyer



Heike Barking

Wir freuen uns auf Sie!