

# Stressmanagement-Training



## Ablaufplan Winter 2020 (Online-Training)

Stress ist vielfältig. Ebenso reichhaltig sind die Möglichkeiten zur Stressbewältigung. Lernen Sie in diesem Training wirksame und bewährte Methoden kennen. Sie erhalten viel Raum zum Erproben und zum Entwickeln Ihres persönlichen Stressmanagement-Plans unter geübter Anleitung.

### Für wen ist das Training?

Das Stressmanagement Training ist besonders geeignet für gesunde Erwachsene, die Stressbelastung reduzieren möchten, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärken möchten.

### Ablauf und Inhalt

Das Training umfasst acht 60-Minütige Sitzungen per Online-Meeting im wöchentlichen Abstand. Jede Stunde besteht aus kurzen Informationseinheiten, Übungen, konstruktive Reflektion durch die Teilnehmer und Rückmeldung durch Ihre Kursleiterin. Gestärkt wird der bessere Umgang mit Stress, der konkrete Abbau von Stressoren und eine nachhaltige Regeneration. Kleine, selbstständige Übungen zu Hause stärken den Transfer in Ihren Alltag. Ihre Kursleiterin Dr. Sandra Waeldin steht Ihnen während des Kurses als Ansprechpartnerin bei Fragen zum Ablauf, Inhalt und zur Verfügung.

**Bitte melden Sie sich bis zum 02.12. an.**

### Quellen

Meichenbaum, D. H., & Deffenbacher, J. L. (1988). Stress inoculation training. *The Counseling Psychologist*, 16(1), 69-90.

Kaluza, G. (2013). *Gelassen und sicher im Stress: psychologisches Programm zur Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

### Termine

jeweils montags, 19:00-20:00

07.12.20 - **Einführung**: Grundlagen zu Stress, den Effekten von Stress und Möglichkeiten zum Umgang damit, Ihr eigener Stressmonitor

14.12.20 - **Soforthilfe**: Techniken, die schnell und kurzfristig bei akutem Stress helfen

21.12.20 - **Regeneration**: Überblick über wirksame Entspannungstechniken sowie persönliche Wege zu einer nachhaltigen Erholung

04.01.21 - **Mentales Stressmanagement Teil 1**: Wie hängt die persönliche Haltung, Werte und Einstellung mit Stress zusammen und wie kann Sie die Motivation stärken

11.01.21 - **Mentales Stressmanagement Teil 2**

18.01.21 - **Abbau von Stressoren Teil 1**: Wir analysieren Ihre Auslöser für Stress und finden systematisch Ansätze zur Bewältigung

25.01.21 - **Abbau von Stressoren Teil 2** und soziale Ressourcen

01.02.21 - **Rückblick und Zielsetzung**: Festigen erfolgreicher Strategien, Umsetzung im Alltag und Planung für die Zukunft