

## **Mentales Stressmanagement im Alltag** **Leistungsstark und gesund in anspruchsvollen Zeiten**

### **Seminar-Curriculum**

#### **Seminar 1:**

- Was ist Stress? Was sind die Stressoren?
- Wo entsteht Stress, wie wirkt er im Körper? Neurobiologisches Stressmodell.
- Die besten Methoden gegen Stress: äußere Belastungsfaktoren, innere Bewertungen, Regeneration / Entspannungstechniken
- Mentale Basistechniken: Cut/Stopp, ABC-Modell zur Änderung der Bewertungen

#### **Seminar 2:**

- Vom Problem zur Lösung. Einführung in Lösungsorientiertes Denken.
- Mentale Technik: Umgang mit kleinen Ärgernissen im Alltag, Shredder-Methode, Training in 2er Gruppen, als „Spiel“
- Focus auf Fähigkeiten und Ressourcen: Selbstwirksamkeits-Training
- Einführung in Entspannungstechnik: Progressive Muskelrelaxation, Basis-Übung

#### **Seminar 3:**

- Umgang mit Herausforderungen, Lösungs-Training.
- Problemlösen bei betrieblichen Drucksituationen (Kleingruppen)
- Denkverschärfende persönliche Einstellungen erkennen und verändern
- Progressive Muskelrelaxation: Vertiefung

#### **Seminar 4:**

- Stressverschärfende Denkmuster verändern: Anwendung für Alltags-Situation, Training in Kleingruppen
- Stress in der Kommunikation: Basis-Modell.
- Lösungsgespräch. Konstruktive Kritik.
- Entspannungs-Training: Atem-Technik, Verknüpfung mit Mental-Training

#### **Seminar 5:**

- Problemlöse-Training: Training in Kleingruppen, anspruchsvolle Alltags-Situation
- Stress und Konflikte in der Lebens-Balance. Work-Life-Balance.
- Lebensziel-Planung
- Stress in den Beziehungen: soziales Netz
- Entspannungs-Training: Atem-Focus als Blitztechnik

#### **Seminar 6:**

- Stress und Leistung. Aufbau von intrinsischer Motivation.
- Schutz vor Burnout: die eigenen Möglichkeiten erkennen, die eigenen Grenzen respektieren.
- Ressourcentraining
- Entspannungs-Techniken: Progressive Muskelrelaxation für den Alltag

Die Seminare sind modular aufgebaut und beinhalten jeweils aktive alltagsnahe Trainings in 2er Teams oder Kleingruppen. Das Curriculum enthält wesentliche Elemente aus dem Kurs „Sicher und gelassen im Stress“ von G. Kaluza. Die Teilnehmer erhalten einen persönlichen Stresstest sowie ausführliche Seminar-Unterlagen und Trainings-Materialien. Eine Teilnehmer-Evaluation wird nach dem 6. Seminar durchgeführt.

Teilnehmerzahl: max. 12

Termine: Beginn 11.Sept. 2007, Dienstags 18-20 Uhr, wöchentlich bis 16.10.2007

Ort: Preveo-Praxis, Westfalendamm 9, 44141 Dortmund

Trainer: Dr. med. Johannes Koepchen