„Raus aus dem Trott mit Edel und Bott“

Stressmanagement, Burnout-Prävention
und körperliches Wohlbefinden

Gewerkschaft der Polizei

Dr. Jutta Bott
Leistungscoaching

Datum:

30.01. bis 31.01.2018 **Tag 1: 10 Uhr bis 18 Uhr**
Tag 2: 09 Uhr bis 15 Uhr

Seminarinhalte:

1. 1 Burnout: Wie entsteht ein Burnout, wir wirkt er sich aus und welche Symptome zeigen sich?

1. 2 Stress: Was ist Stress, wie entsteht er?

Über mehrere Säulen der Stressbewältigung erfahren die Teilnehmer, wie Sie für sich persönlich Gegenmaßnahmen entwickeln können:

- Über das Kognitionstraining können die TN ihre stressverschärfenden und stresserzeugenden Gedanken reflektieren und verändern.
- Im „Genusstraining“ geht es um den Ausgleich von Belastungen und den Aufbau von regenerativen Aktivitäten für mehr Lebensqualität und Freude. Wie können sich die TN gezielt erholen und bewusst genießen? Hierzu unterstützen Körperangebote wie Yoga, präventive funktionelle Körperarbeit, Meditation und Atemtechniken.
- Der Umgang mit persönlichen Werten. Was ist den TN persönlich wirklich wichtig und was möchten sie erreichen?

1.3 Stressalarm oder: Das Theater mit der Stressreaktion!

Zusammen erforschen wir das Zusammenspiel der unterschiedlichen Hirnareale, um dem Stress auf die Spur zu kommen. Wir begeben uns auf die Bühne des Lebens, um die Protagonisten unserer Stressreaktionen aufzuspüren. Wer sind unserer „inneren Antreiber“, die uns immer wieder in die Stressfalle tappen lassen? Was sind Glaubenssätze und weshalb beschreiben sie unser Lebensskript? Dazu machen wir eine umfangreiche praktische Übung, den Antreibertest.

1.4 Gesund und fit alt werden

Frühgymnastik für die Wirbelsäule; wieviel Bewegung brauchen wir wirklich?

- Selbstbestimmung des Herzinfarkt-Risikos; Ausführliche Erörterung der Risikofaktoren (hier können die TN auch selbst ihre Blutfett- und Blutdruckwerte mitbringen und besprechen) mit einer praktischen Übung;
- Zum Thema Fettverbrennung: Mythos & Wahrheit und zum Thema Ernährung: Alles Käse oder was? Wege aus der Kohlenhydratfalle. Vermittlung neuer Erkenntnisse aus der Medizin zu diesen Themen;
- Übung: Interaktive Sprechstunde; die Teilnehmer nehmen an einer virtuellen Sprechstunde teil und können ihre Anliegen mit dem anwesenden Arzt besprechen; Simulation von Krankheitsbildern, um so ein Gespür für eigene körperliche Befindlichkeiten entwickeln zu können.