



Stressmanagement, Burnout-Prävention,
Zeitmanagement und körperliches Wohlbefinden



Datum:

15./16. August 2018

Tag 1: 10 Uhr bis 18 Uhr

Tag 2: 09 Uhr bis 15 Uhr

Seminarinhalte:

- 1. Burnout: Wie entsteht ein Burnout, wie wirkt er sich aus und welche Symptome zeigen sich?**
- 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 persönlichen Training 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? Hier werden die Angebote für die Körperarbeit nicht zu kurz kommen.

- 3. Der Umgang mit persönlichen Werten. Was ist den TN persönlich wirklich wichtig und was möchten sie erreichen?**

Exkurs: Die gewaltfreie Kommunikation, eine Möglichkeit zur Stressbewältigung

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. GFK kann in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Im Vordergrund steht nicht, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht. Zu dieser Einheit machen wir eine umfangreiche Übung!

- 4. Gesund und fit alt werden**

- ❖ 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.

Darüber hinaus werden in ausreichender Zahl meditative und körperliche Übungen angeboten. Am Ende des ersten Tages findet eine Yogastunde statt. Der zweite Tag beginnt mit Präventionsgymnastik. Wir werden außerdem eine Meditation üben. Die Selbsterfahrungsmöglichkeiten sind hierbei deutlich größer, damit die Teilnehmer Erfahrungen sammeln können, wie sie die Angebote möglicherweise später in ihren Arbeitsalltag einbinden können.

Im zeitlichen Ablauf und der Vermittlung der Inhalte sind wir flexibel und werden uns den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmer anpassen.