



## Adaptives Stressbewältigungstraining

In Basis-Modul 1 sollen die Teilnehmer die Mechanismen der allgemeinen und persönlichen Stressreaktion verstehen lernen, ihre eigenen stressverstärkenden Gedanken und Verhaltensmuster identifizieren und individuelle Methoden zur Stressreduktion entwickeln sowie anwenden.

In Basis-Modul 2 liegt der Fokus auf Stressbewältigung. Dabei werden sowohl lösungs- als auch emotionsorientierte Bewältigungsstrategien aufgezeigt und erprobt. Es werden z.B. Problemlösetechniken sowie anerkannte Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vorgestellt und ausprobiert, die gut in den Arbeitsalltag integrierbar sind.

Durch zwei Erweiterungs-Module kann das Training individuell an die Art der Tätigkeit angepasst werden (adaptiv). Für stark strukturierte Aufgaben liegt der Fokus in Erweiterungs-Modul 1 in der Stärkung der Selbstwirksamkeit. Für Aufgabenbereiche mit viel Gestaltungsspielraum werden in Erweiterungs-Modul 2 Selbst- und Zeitmanagementmethoden reflektiert und erweitert.

Durch die Aufteilung in mehrere Module haben die Teilnehmer ausreichend Zeit, das Gelernte zwischen den Terminen umzusetzen und im Alltag zu erproben.

**Zielgruppe** Führungskräfte, Mitarbeiter

**Teilnehmerzahl** bis 12 Personen

### Inhalte

#### **Basis-Modul 1: Stressoren und Stressreaktionen verstehen und erkennen**

- Das persönliche Stressprofil entwickeln
- Stressfördernde Denk- und Verhaltensmuster hinterfragen und verändern

#### **Basis-Modul 2: Stressbewältigung und Stressreduktion**

- Kennenlernen lösungs- und emotionsorientierter Methoden zur Stressreduktion
- Anwendung kurzfristiger Stressbewältigungsstrategien

#### **Erweiterungs-Modul 1: Stärkung der Selbstwirksamkeit (vgl. S. 22/23)**

- Möglichkeiten der Selbstregulation erkennen und nutzen
- Stressreduzierend auf das (Arbeits-)Umfeld einwirken

#### **Erweiterungs-Modul 2: Selbst- und Zeitmanagement**

- Anpacken statt aufschieben – ein eigenes Selbstmanagement-konzept entwickeln
- Zeit-Räume schaffen – durch effektive Planung und Zeitkompetenz



**Dauer**

Je nach Modul halbtags oder ganztags