



Seminarangebot

Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten – Stress gelassen begegnen, Ärger kanalisieren, Souveränität bewahren

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
1120H050	11. – 12.11.2020 1. Tag: 09.00-16.00 Uhr 2. Tag: 08.00-15.00 Uhr	Greifswald	258,00 €	14.10.2020

Zielgruppe: Interessierte aller Bereiche

Leitung: Reyk-Peter Klett
Diplom-Psychologe, Präventologe, Fachbuchautor

Beschreibung:

Es ist nicht immer einfach, in bewegten Zeiten Balance zu halten. Wechselnde Anforderungen, Einstellen auf verschiedene Menschen, Termindruck, Entgrenzung der Arbeit und zunehmende Komplexität von Aufgaben hinterlassen Spuren.

Dieses Seminar gibt Ihnen nachhaltige Werkzeuge wirksamer Stress-Entlastung an die Hand. Es zeigt Ihnen klare Wege zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit und psychischen Gesundheit auf. Die erarbeiteten Techniken können Sie sofort anwenden.

In angenehmer, stressfreier Atmosphäre lässt sich das "Loslassen" am besten üben. So gehen Sie mit Stressoren ressourcenschonender um. Ihre Reaktion auf Anforderungssituationen wird Ihnen zunehmend bewusst und Sie üben praktische Anwendungen der Stresskontrolle. Es fällt Ihnen leichter, Signale für Über- und Unterforderung zu erkennen und Schlüsse für Ihren persönlichen Arbeits- und Lebensstil zu ziehen.

Inhalte:

- warum Stressminderung oft nicht funktioniert
- erste Hilfe fürs Reptiliengehirn
- die Stellschrauben der Selbstwirksamkeit
- wie Sie trotz Stress ruhig bleiben können (Übungen in Stressresistenz)
- Anti- Ärger-Strategien
- Optimismus- und Depressions-Strategien
- Abschalten können, aber wie?
- Welche Rolle spielt die Epigenetik?
- „Nein“ sagen lernen, sich abgrenzen können
- meine persönliche Energiebilanz erstellen
- Möglichkeiten des Entschleunigens
- mehr Kontrolle im Umgang mit negativen Gefühlen erlangen (dem Körper eine neue Strategie beibringen)
- wie Sie sich ein Schutzschild gegenüber unangemessenen Reaktionen aufbauen und das nach außen kommunizieren