

Auch im Strudel obenauf schwimmen

Anlass:

„Stress“ in Massen kann uns im positiven Sinne vorantreiben, doch häufig ist es einfach zu viel und Arbeitsqualität und Motivation sinken. Was können wir in Stress-Momenten tun, um einen klaren Kopf zu bewahren und möglichst bald wieder Gelassenheit zu erlangen?

Inhalte:

- Was heisst Stress und wie entsteht er?
- Wie zeigt sich Stress bei mir?
- Den Körper und die Gedanken gezielt zur akuten Stressreduktion nutzen
- Die Methode Achtsamkeit

Ziele:

- Verstehen was bei Stress abläuft
- Die typischen persönlichen Stresssymptome besser kennen
- Verschiedene Methoden der akuten Stressreduktion kennen und üben
- Einen persönlichen Notfallkoffer zusammenstellen

Zielgruppe:

Personen, die sich mit der akuten persönlichen „Stressregulation“ auseinandersetzen möchten.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Entspannungs- und Bewegungsübungen

Achtung: bequeme Kleidung und Schuhe anziehen

Dauer:

1 Tag

max. Teilnehmerzahl:

12

Trainerin:

Dr. phil. Astrid Mehr