

**Seminar**

**„Stressmanagement“**

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat Stress zu einer der großen Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Derzeit leiden ca. 30% der Bevölkerung, d.h. jeder 3., unter echtem Stress mit seinen schädlichen Folgen.

Speziell im Berufsleben nehmen Anforderungen und Anspannung allgemein zu. Die Fähigkeit, abzuschalten und zu entspannen, nimmt im gleichen Maße ab.

Dabei ist eine ausgewogene Balance zwischen Leistung und Entspannung die beste Vorsorge, um unseren Körper und unsere Seele gesund zu halten, das ist das A und O auf dem Weg zu Stressausgleich, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Normaler positiver Stress macht nicht krank, daraus resultieren Motivation und Energie.

Wer negativen, d.h. krankmachenden Stress und Anspannung vermeiden will, muss zunächst herausfinden, was ihn selbst innerlich antreibt. Auf persönliche Stressquellen müssen persönliche Antworten gefunden werden.

Sport treiben, sich Auspowern sind sehr gute Möglichkeiten, um ausgeschüttete Stress-Hormone möglichst schnell wieder abzubauen. Wenn jemand Konflikte hat, die er nicht lösen kann, jemand im Büro gemobbt wird oder mehr Arbeit hat, als er bewältigen kann, lösen sportliche Aktivitäten das eigentliche Problem nicht. Sie dienen zwar gut zur Symptombekämpfung, doch an der zugrunde liegenden Ursache ändert sich nichts. Das eigentliche Grundproblem muss gelöst werden, gegebenenfalls mit professioneller Hilfe, z.B. im Rahmen einer Beratung, einem Coaching oder einer Mediation.

**Zielgruppe:**

- Betroffene
- Personen, denen Prävention wichtig ist

**Seminarziele:**

Die TeilnehmerInnen lernen,

- sich selbst und ihre (Arbeits-) Situation zu reflektieren,
- Stressfaktoren zu erkennen und ihnen vorzubeugen,
- Stress abzubauen und das körperliche und seelische Gleichgewicht zu fördern,
- Ideen zur Optimierung ihrer Lebens- und Arbeitsbedingungen zu entwickeln.

**Seminarinhalte:**

- theoretische Grundlagen
- Stressreduktion durch Verhaltens- und Einstellungsänderung
- Erfahrungsaustausch und Gespräche
- Entspannungstechniken, wie z.B. Bodyscan, Meditation, achtsames Yoga

**Seminarleitung:** Alexander Merten

../2

Das Seminar „Stressmanagement“ ist als Präventionsmaßnahme bereits von mehreren Krankenkassen gem. § 20 SGB V zertifiziert. D.h. Sie können die Teilnahme- und Kostenbescheinigung bei Ihrer Krankenkasse einreichen und eine anteilige Kostenerstattung beantragen.

Als Arbeitgeber können Sie Ihren MitarbeiterInnen ein Seminar anbieten und die Kosten gem. § 20a SGB V steuerlich geltend machen.

Umfang und Dauer sind variabel, sowohl Gruppenseminare, in Form einzelner Tage, bzw. halber Tage, als auch regelmäßige Seminareinheiten über einen längeren Zeitraum sind möglich. Selbstverständlich können Sie auch eine persönliche Beratung oder ein Einzelcoaching vereinbaren.

Firmenseminare können auf Wunsch in den Unternehmen durchgeführt werden.

Sprechen Sie mich bei Interesse an, gerne erläutere ich Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten.