



Betriebliche
Gesundheit
im Blick



- **Stressmanagement**

Gelassen und fit im Alltagsstress

Stressmanagement

Zielgruppe: alle Beschäftigten / FK

Teilnehmerzahl: max. 12

Dauer: 1-2 Tage

Inklusive: Workbook & Pausenraum-CD

Zeit- und Leistungsdruck, der Ruf nach immer mehr Flexibilität, Konflikte am Arbeitsplatz, Konkurrenzdruck, Arbeitsplatzunsicherheit oder die Vereinbarkeit von Privat- und Berufsleben - die Ursachen für den klassischen Alltagsstress sind vielfältig. Und chronischer Stress macht krank. Doch es geht auch anders. Teilnehmende lernen an diesem Trainingstag effektive und individuelle Wege kennen, um Stress vorzubeugen sowie akuten Belastungen aktiv zu begegnen. Die Trainerin ist für die multimodale Stressbewältigung nach § 20 SGB V anerkannt und ausgebildete Entspannungstrainerin (AT, PMR).

Inhalte

- **Stress verstehen** - Was genau ist „Stress“?
Was im Körper passiert: Stressphysiologie und chronische Krankheitsfolgen
Status Quo mit Stress-Test
Entwicklung eines individuellen Frühwarnsystems
- **Mentaltraining** - Bewusstwerden und Verändern der stressverstärkenden Denkweise
Test Innere Stressverstärker
Strategien zum Entkräften Innerer Stressverstärker
Methoden zum Entwickeln von förderlichen Denkweisen und Einstellungen
- **Entspannungstraining** – Ausgleich und Erholung finden
Grundhaltung: Entspannung beginnt im Kopf
Pausen und wirksame Erholung: Wie funktioniert Erholung wirklich?
Praktische Entspannungseinheiten (AT oder PMR, Kurzentspannung)
- **Problemlösetraining** – Anforderungen aktiv begegnen
Persönliche Stressoren konkretisieren, Handlungsspielräume erkennen und nutzen
Lösungsorientierte Strategien einsetzen

Nutzen

- Verständnis von Stress in seiner biologischen Funktion sowie den chronischen Auswirkungen
- Entwicklung eines individuellen Frühwarnsystems für Stressbelastungen
- Akute Stress- und Belastungsbewältigung, mehr Gelassenheit im Alltag

Methodik

Der Trainingstag besteht aus einem Wechsel von

- Gesprächsrunden mit thematischen Impulsen,
- praktischen Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie
- praktischen Entspannungseinheiten zur Regeneration.

Kundenstimmen

"Tolle Kursleiterin und selten so positiv in einem Seminar erlebt: Man konnte sich jeder Zeit beteiligen, aber auch einfach mal einen wichtigen Gedanken zu Ende denken, ohne zur Mitarbeit aufgefordert zu werden. So kann man perfekt lernen und am Ende des Tages seine Ziele erreichen."

"Ein völlig ungezwungenes Seminar/Workshop mit wertvollen Inhalten und praktischen Hilfestellungen. Das perfekte Konzept lässt fast vergessen, dass es ein Training/Seminar zu einem „stressigen“ Thema ist. Kurzum, es wirkt sofort! Danke!"

"Entspannter kann man Entspannung nicht lernen! Ein toller Mix aus Zuhören, Selbst-Erarbeiten, Reflektion und Techniken."

„Klasse Referentin! Sehr zu empfehlen. Gutes Thema, was immer wieder Thema sein darf. Danke für die Möglichkeit, daran teilnehmen zu können.“

"Ein toller, entspannter Tag. Sehr kurzweilig. Viele Anregungen und Tipps zur Entspannung und Stressbewältigung. Sehr abwechslungsreich. Gute Verpflegung. Sehr sympathische Kursleiterin. Gute Gruppengröße." (Johanna Kammesheidt)

Trainerin



Melanie Kaczerowski

- Diplompsychologin, Unternehmensberaterin
- seit 23 Jahren als Trainerin im Unternehmenskontext tätig
- Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- ausgebildete Trainerin für multimodales Stress- und Ressourcenmanagement nach §20 SGB V

Sie möchten mehr Informationen oder gleich ein Angebot erhalten?
Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Kontakt

PAUSENRAUM – Betriebliches Gesundheitsmanagement
Mail: info@pausenraum-training.de
www.pausenraum-training.de

Mitgliedschaften



Mitglied im
Verband der Gründer
und Selbstständigen
Deutschland e.V.



Bundesverband
Betriebliches
Gesundheitsmanagement