



# PAUSENRAUM INHOUSE SEMINAR

Psychische  
Gesundheit  
fördern



- **Stressmanagement**

Gelassen und fit im Alltagsstress

# STRESSMANAGEMENT

**Zielgruppe:** alle Beschäftigten

**Teilnehmerzahl:** max. 12

**Dauer:** 1 Tag

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!

Lernen Sie an diesem Trainingstag effektive, individuelle Wege kennen, Stress vorzubeugen sowie aktiv zu begegnen. Die Trainerin ist für die multimodale Stressbewältigung nach § 20 SGB V anerkannt und ausgebildete Entspannungstrainerin (AT, PMR).

## INHALTE

- **Stress verstehen**  
Ein Paradox: Warum sind wir alle gestresst?  
Was ist Stress und was genau passiert bei Stress im Körper? Physiologie, Auswirkungen, Folgen
- **Mentaltraining**  
Bewusstwerden und Verändern der stressverstärkenden Denkweise  
Testung Innere Stressantreiber  
Strategien zum Entkräften Innerer Antreiber  
Methoden zum Entwickeln förderlicher Denkweisen und Einstellungen
- **Entspannungstraining**  
Demonstration eines physiologischen Messinstrumentes zum Check der Stressbelastung  
Erkenntnisse aus der Erholungsforschung: Wie funktioniert Erholung wirklich?  
Praktische Entspannungseinheiten (AT, PMR, Atmung)
- **Problemlösetraining**  
Strategien zum aktiven Verändern der Stress auslösenden Situationen  
Zielfindung und Umgang mit Hindernissen

## NUTZEN

- Verständnis von Stress in seiner biologischen Funktion sowie den chronischen Auswirkungen
- Entwicklung eines individuellen Frühwarnsystems für Stressbelastungen
- Training individueller Möglichkeiten, Stress-Situationen gelassener zu erleben oder zu verhindern

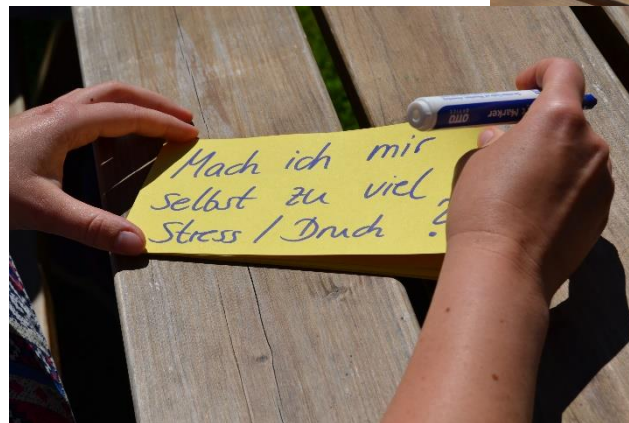
## METHODIK

Der Trainingstag besteht aus einem Wechsel von

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

# STRESSMANAGEMENT

*"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."*



## DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

- Diplompsychologin, Unternehmensberaterin
- trainiert seit über 20 Jahren Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte
- Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- Trainerin für multimodale Stressbewältigung nach §20 SGB V

**PAUSENRAUM** - Betriebliche Gesundheitsförderung

Mail: [info@pausenraum-training.de](mailto:info@pausenraum-training.de)

[www.pausenraum-training.de](http://www.pausenraum-training.de)