

„Stress – Resilienz – Training/ Burn – out Prophylaxe“

Seminar/Workshop (3 Tage)

1. Ziel:

Um den mehr und mehr zunehmenden stressbedingten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es eines multimodalen Stressbewältigungsprogramms um die Fähigkeit zur Selbstregulation zu verbessern. Wir alle durchleben gute und schlechte Zeiten. Und dennoch schaffen es einige mit Krisen und großen beruflichen Herausforderungen besser oder anders umzugehen wie andere. In diesem Training möchten wir Ihnen einige Antworten und vor allem Ideen und Lösungsvorschläge bieten. Unsere Seminare sind sehr praxisorientiert und richten sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen. Neben kurzen theoretischen Inputs werden anschließend verschiedene Techniken und Übungen vermittelt, die dabei helfen, weniger unter Druck zu geraten, mit Stresssituationen besser umgehen zu können und den eigenen „Akku“ wieder aufzuladen.

2. Inhalte:

- Die eigenen Stressmuster verstehen und lernen, wie Sie es gezielt unterbrechen können
- Sie entwickeln Handlungsalternativen im Umgang mit belastenden Situationen
- Sie bewältigen Veränderungen souveräner
- Sie lernen eine lösungsorientierte Herangehensweise an Problemstellungen
- Sie werden befähigt Ihren Gefühlen wieder Ausdruck zu verleihen und verschiedene Stressbewältigungsstrategien zu besitzen
- Sie können Situationen realistisch einschätzen und bewerten
- Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihr inneres Gleichgewicht wieder herstellen und stärken können
- Sie lernen Achtsamkeitsübungen kennen und erfahren, wie Sie diese gezielt einsetzen können
- Sie machen sich mit Ihrem Energiehaushalt vertraut und können diesen effektiv nutzen
- Stärkung und Erkennen von persönlichen Ressourcen
- Kommunikationstraining
- Problemlösetraining
- Zeit- und Selbstmanagement
- Tagescheckup

3. Methodik:

Es handelt sich um ein Trainingsprogramm für Gruppen und Einzelpersonen auf der Basis ressourcen- und lösungsorientierter Stressbewältigung:

- Ganzheitlicher Ansatz, Bewältigungsstrategien auf der kognitiven, emotionalen und somatischen Ebene
- Orientierung an den individuellen Stresszeichen der Teilnehmer
- Einbeziehung des sozialen Umfelds
- Anleitung zur Selbstbeobachtung in belastenden Situationen
- Erprobung konkreter Anwendungen für den Alltag

4. Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle Berufsgruppen und Interessierte, die etwas für Ihre eigene Psychohygiene tun möchten, um wieder gestärkt die Herausforderungen des beruflichen aber auch privaten Alltags meistern zu können.

Gern greifen wir auch Ihre Praxiserfahrungen auf, um mit Ihnen im Seminar mögliche Lösungsperspektiven zu erörtern.

Für weitere Informationen zu **Inhalten, Abläufen, Unterbringung, Terminen, Anmeldung u.a.** sind Ihre Ansprechpartnerinnen, die Referentin:



Catja Eggert

ILP® Fachtherapeutin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Systemische Beraterin

Tel: 03623-311707
Mobil: 0173-9815377
E-Mail: info@coaching-eggert.de

Weitere **interessante Informationen** finden Sie unter:
www.coaching-eggert.de



Vera Döring

ILP® Fachberaterin f. Kinder, Jugendliche
und Erwachsene
Systemische Beraterin

Tel: 0178- 8326135
E-Mail: ilp-dd@freenet.de

**Zusätzlich bieten wir Beratungsgespräche in Krisensituationen und Supervisorische Begleitung an.
(Auch per Telefon möglich.)**

Informationsgespräche mit uns sind jederzeit möglich.