

Cool bleiben - auch wenn es stressig wird

Alternative Titel:

Stressigen Herausforderungen mit Gelassenheit und innerer

Ruhe begegnen“;

„Gesund bleiben trotz Stress“;

„Stress ade – in Balance bleiben“

Dunja Brand Coaching + Training

+49 15167725607
zielklar@dunja-brand.de
www.dunja-brand.de



"Es gibt wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen"

Mahatma Gandhi

SEMINARBESCHREIBUNG / ZIEL

Stress ist sehr individuell. In dieser Seminarreihe erlernen Sie verschiedene Stressbewältigungsmethoden, die es Ihnen ermöglichen, mit Ihrem persönlichen Stress ruhig und gelassen umzugehen.

Sie lernen Ihre persönlichen Stressoren, Ihr Stressverhalten und Ihre Antreiber kennen. Von Kurseinheit zu Kurseinheit haben Sie die Möglichkeit unterschiedliche Übungen und Methoden auszuprobieren und durch individuelles Erleben die für Sie am besten geeignete Lösung zu finden. Sie erfahren wie Stress entsteht und welche Auswirkungen er auf Ihren Körper, Geist und Verstand hat.

Durch den modularen Aufbau der Seminarreihe, können Sie zwischen den Kurseinheiten probieren und üben und im nächsten Modul reflektieren. Dadurch erhalten Sie die Möglichkeit nachhaltig den "gesunden" Umgang mit stressigen Situationen in Ihr Leben zu integrieren.

SEMINAR-MODULE

Impulsworkshop eintägig in Präsenz
(oder alternativ auch 2 Halbtagesworkshops Präsenz oder Online)

3x90 Minuten in Präsenz oder Online im 4-wöchigen Rhythmus

TEILNEHMERZAHL

Min. 8 TeilnehmerInnen / Max. 15 TeilnehmerInnen
(Auf Wunsch kann die Teilnehmerzahl auch angepasst werden.)

AUFBAU / INHALTE

Modul 1: Impulsworkshop

- Kennenlernen – Erwartungen – Seminarablauf
- Was ist Stress?
 - Was verstehen Sie unter Stress?
 - Theoretischer Input
 - Übungen/Tests (persönliche Stressoren, Verhalten in Stresssituationen, Notfallstrategien“)
 - Zusammenfassung/Auswertung
- Entspannung
- Persönliche Stresskompetenzen ermitteln

- Antreiber
 - Persönliche Antreiber Kennenlernen
 - Tests und Übungen zu persönlichen Antreibern
 - Glaubenssätze im Zusammenhang mit persönlichen Antreibern erkennen

- Wie geht es weiter?
 - Tipps und Übungen für Zuhause
 - Teilnehmer probieren die kommenden Wochen Übungen aus und sammeln Erfahrungen

- Abschluss
 - Entspannung
 - Das nehme ich heute mit.

AUFBAU / INHALTE

Modul 2 – Präsenz oder Online

- Ritual
- Übungserfahrungen reflektieren
- Multimodales Stressmanagement – Definition und Überblick
- Instrumentelles Stressmanagement
 - Übungen (einzeln und in der Gruppe)
- Was möchte ich für mich persönlich umsetzen? – bis zum nächsten Kursmodul Erfahrungen sammeln
- „Ressourcenbringer / Ressourcenfresser“
- Entspannung

Modul 3 – Präsenz oder Online

- Ritual
- Übungserfahrungen reflektieren
- Regeneratives Stressmanagement
 - Übungen (einzeln und in der Gruppe)
- Was möchte ich bewahren und ausbauen? Was stärkt mich?
- Was möchte ich für mich persönlich ausprobieren und umsetzen?
- Die Macht der Gedanken
- Übungen (z.B. Zitronenexperiment, Gedankenkarussell stoppen)
- Entspannung

Modul 4 – Präsenz oder Online

- Ritual
- Übungserfahrungen reflektieren
- Kognitives Stressmanagement
 - Übungen (einzeln und in der Gruppe) / Geschichte
 - Meine persönlichen Glaubenssätze
 - Welche Glaubenssätze möchte ich zukünftig verfolgen.
- Life Balance
 - LB-Waage
- Was nehme ich mit? Was nehme ich mir vor? Was will ich mir bewahren?
 - (Arbeitsblätter, Anregungen für die Zukunft)
- Entspannung
- Abschluss / Feedback