

Das Anti-Stress-Gesetz

Die Entwicklung persönlicher Spielregeln zum Umgang mit starken Belastungen in unserem Arbeitsleben

ZIELGRUPPE

Dieses Seminar ist für alle Menschen geeignet! Jeder von uns steht mehr als einmal ein seinem Leben unter massivem Druck. Daher beschäftigt sich das Seminar mit der Frage, wie man diese Druck- und Stresssituationen langfristig vermeidet. Somit richtet sich das Seminar an Menschen, die für sich selbst permanente Drucksituationen auflösen möchten, aber auch an Personen, die einen erfolgreichen und lösungsorientierten Umgang mit Stress in einer Organisation etablieren wollen.

AUSGANGSLAGE

Vor einiger Zeit hat die Politik das Thema Stress neu entdeckt. Wie so häufig, geht die Diskussion über das wichtige Thema "Stress im Berufsalltag" aber am Kern des Problems vorbei. Es wird polemisiert, schnelle Lösungen werden propagiert, die einzelnen politischen Lager verkünden dazu noch einmal den im jeweiligen Parteiprogramm passenden Abschnitt. Aus dieser Gemengelage heraus entstand eine pffiffige Idee: Wir schaffen Stress einfach durch ein Gesetz ab!

Experten ist aber nicht erst seit gestern klar: Der Umgang mit Stress hat nichts mit Ideologie zu tun. Egal, was man in ein Gesetz hineinschreibt, das Problem Stress wird man damit nicht lösen. Stress gehört zu unserem Leben und hat eine für Menschen wichtige biologische Funktion. Stress ist ein individuell erlebtes Gefühl und kann somit nicht gesetzlich geregelt werden. Da es sich um ein persönliches Erleben handelt, kann die Lösung nur heißen: Jeder Mensch entwickelt sein ganz persönliches Anti-Stress-Gesetz!

INHALTE DES SEMINARS

Im Seminar werden Sie für sich persönlich ein umfassendes Regelwerk für den Umgang mit Ihren Stressoren entwickeln. Durch eine Analyse Ihrer Wohlfühl- und Stressbereiche werden Sie lernen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Sie werden Anregungen und Anleitungen zu einem Leben in guter Balance zwischen den Zeiten finden, die für Sie Anspannung und Entspannung bedeuten.

DIE WICHTIGSTEN THEMEN

- Weshalb kann kein Land der Welt ein wirksames Gesetz gegen Stress entwickeln?
- Wie sieht mein persönliches Stressprofil aus?
- Welche Maßnahmen habe ich bisher unternommen, um Belastungen zu verringern?
- Was ist mir wichtig im Leben?
- Welche Zeitinvestition tätige ich für unterschiedliche Lebensbereiche?
- Wie gehe ich mit eigenen und fremden Erwartungen um?
- Wie führe ich ein selbstverantwortliches Leben?
- Wie erreiche ich innere Klarheit, Gelassenheit und Entspannung?
- Mein persönliches Anti-Stress-Gesetz: Was sind meine 10 wichtigsten neuen Regeln?

NUTZEN DES SEMINARS

In diesem Seminar entwickeln Sie Ihr persönliches Anti-Stress-Gesetz. Durch eine ausführliche Analyse Ihrer Stressoren erlangen Sie ein Bewusstsein für ein zukünftiges Verhalten, das zu einem Leben in einer inneren Balance führt. Im Austausch mit anderen Teilnehmern erhalten Sie Tipps aus der Praxis zum Umgang mit Stress. Sie erlangen Werkzeuge zur Bewältigung von Arbeitsspitzen, eine höhere Selbstverantwortung für Ihr Arbeitsverhalten sowie langfristig eine größere Arbeitszufriedenheit, die als ein Nebeneffekt auch noch zu besseren Leistungen an Ihrem Arbeitsplatz führt.

WIE BEREITE ICH MICH VOR?

Welche Belastungen erleben Sie? Welche Lösungsstrategien haben Sie dazu bisher entwickelt? Bringen Sie gerne hierzu konkrete Beispiele in das Seminar mit.

DAUER

2-3 Tage. In der 3-Tage-Version ist eine Kombination mit Bewegungseinheiten draußen möglich.