

# ERZIEHERINNEN UND ERZIEHER

## Stress erkennen, nutzen und handlungsfähig bleiben (2 Module)

Seminarnummer: ON-PGMA302-2303

### Inhalte

unterschiedliche Facetten von Stress, Auswirkungen der Stresshormone auf den gesamten Körper (die 4 Ebenen der Stressreaktionen)  
Kurz- und langfristige Folgen von Stress, Stresstypen und Stressverstärker (Kaluza)  
3 Stresskompetenzarten mit Beispielen  
Persönliche Stressoren und Ressourcen entdecken durch das Baum- Modell  
arbeitsplatztaugliche Übungen als Sofortmaßnahme aus den Bereichen Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und Entspannung  
4 Phasen - Selbstcoaching  
Analyse der Stressoren (beruflich und privat)  
Differenzierung der Stressreaktionen und Stressverstärker  
Bewertung der Stressreaktionen von 1-10  
Veränderung des Verhaltens und der Verhältnisse- womit fange ich an  
Entspannung durch Muskelaktivität, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen  
Vorstellen und kurzes praktisches Erleben verschiedener Methoden (Autogenes Training, Body Scan, Spannung/ Entspannung)  
Entscheidungshilfe zur Auswahl der individuell wirksamen Techniken und Tipps

### Ziele

Die Teilnehmenden lernen mehr als 30 arbeitsplatztaugliche Beispiele zum Stressabbau kennen, arbeitsplatztaugliche, sowie hilfreiche Tipps, die der Stressreduzierung im Arbeitsalltag dienen. Sie lernen Methoden den Bereichen Achtsamkeit, Bewegung, Atmung und Entspannung kennen Nach dem Seminar erkennen sie ihre Stressoren und Warnzeichen, erleben wie sie mit Hilfe bestimmter Tipps und Techniken Energie gewinnen können, um so weiterhin konzentriert und produktiv zu arbeiten.

### Zielgruppe

Alle Versicherten

### Teilnehmehinweis

Das Seminar besteht aus 2 Modulen. Die Anmeldung erfolgt für beide Module.

---

Datum	Ort	Zeit	Belegung
13. - 28.09.2023	Online	09:30 - 11:30	●

---

### Kundenkommunikationscenter

Bei Fragen sind wir telefonisch erreichbar:

Telefon: 0711 9321-0

Montag bis Donnerstag: 07:30 – 17:00 Uhr

Freitag: 07:30 – 15:00 Uhr

Ansonsten erreichen Sie uns auch per [E-Mail](#)