



institut
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

GESUNDHEIT

SELBSTMANAGEMENT

ALLE MITARBEITENDEN



RAUS AUS DER STRESSFALLE

Besser mit Belastungen umgehen

WURUM ES GEHT

Die Projektsitzung am späten Nachmittag muss vorbereitet werden, um 11:00 Uhr beginnt schon der nächste Termin, dazwischen noch ein Kundengespräch, jetzt klingelt wieder das Telefon – viele Aufgaben, viele Menschen, wenig Zeit. Die Aufgaben und die Menschen fordern volle positive Energie und Konzentration. Die knappe Zeit und die gerade mit Konflikten verbundene emotionale Belastung erhöhen die innere Spannung. Hochleistung und Stress, wie passt das zusammen? Die ideale Balance ist nicht immer zu finden. Der Schlüssel zum Erfolg liegt im Zulassen der positiven motivierenden Elemente, die bei entsprechender innerer Einstellung aus jeder Belastungssituation gewonnen werden können. Dies verbunden mit der Fähigkeit, durch bewussten Umgang mit sich selbst emotionale und körperliche Überforderung und ein seelisches Ausbrennen zu vermeiden.

ZIEL DES SEMINARS

Den Teilnehmenden ein Forum zur Reflexion ihrer individuellen Muster zum Umgang mit Stress- und Belastungssituationen geben. Wege für mehr berufliche Gelassenheit werden erarbeitet und mit praktischen Übungen die Umsetzung am eigenen Arbeitsplatz vorbereitet.

INHALTSÜBERSICHT

- Was sind die wichtigsten Ursachen für Belastungen an meinem Arbeitsplatz?
- Welche Situationen lösen bei mir Stress aus?
- Wie reagiert der Körper in Stress-Situationen?
- Wie verhalte ich mich in Stress-Situationen?
- Wie kann ich meine Stress-Reaktionen beeinflussen?
- Welche Entspannungstechniken gibt es und wie könnte ich sie für mich nutzen?
- Wie kann ich persönliche Interessen und Arbeitsanforderungen besser in Übereinstimmung bringen?
- Wie kann ich Überforderungen an meinem Arbeitsplatz vermeiden?
- Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich in akuten Stress-Situationen?

