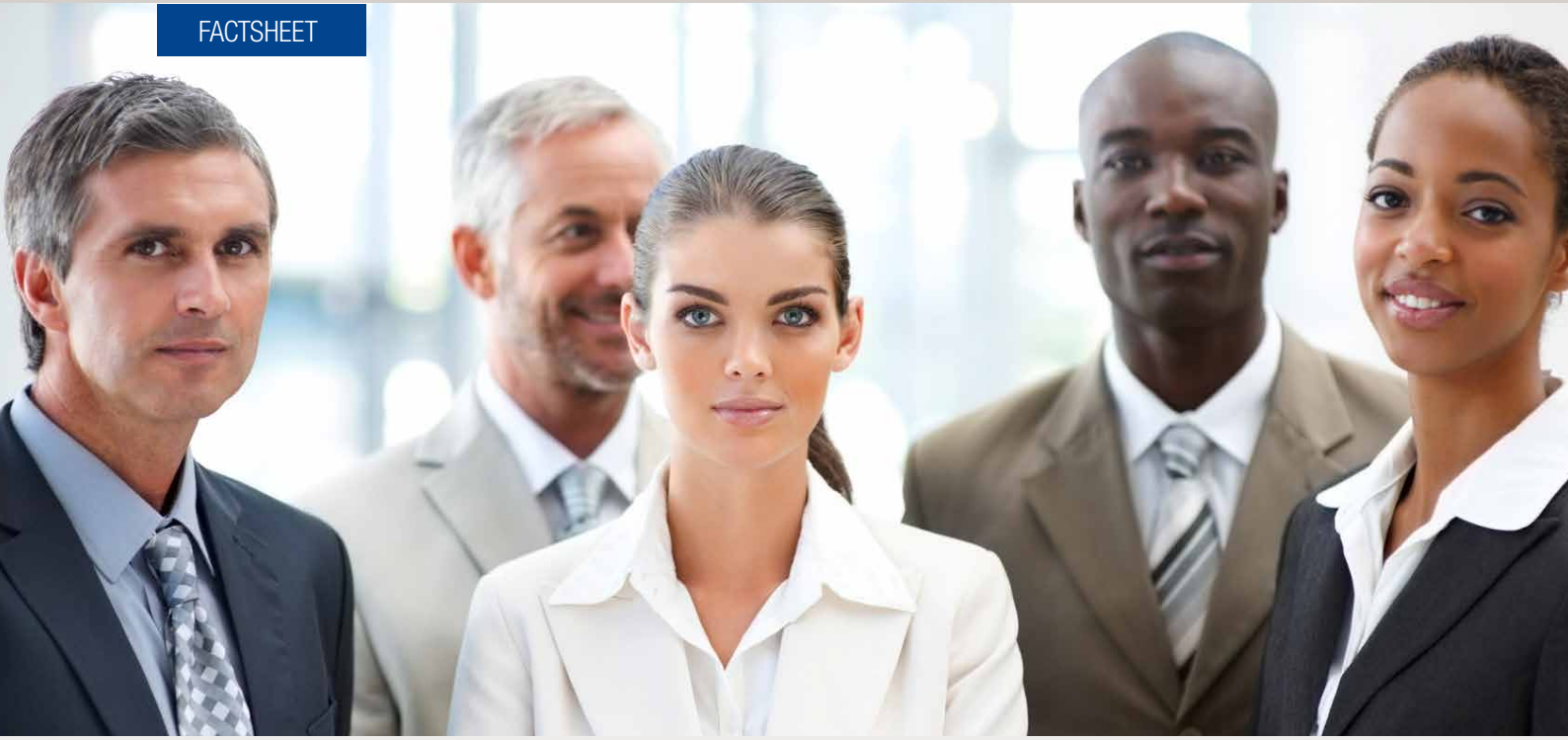
STRESSKOMPETENZ

Stressprävention: Stesskompetenz für den beruflichen Alltag aufbauen.

FACTSHEET



ZIELGRUPPE

Das Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die ihre Kompetenz im Umgang mit Stress verbessern möchten – entweder für sich selbst oder zur weiteren Anwendung in ihren Teams.

ÜBERBLICK

- Stress verstehen lernen
- Selbstreflexion mit Hilfe des persolog® Stress-Profils:
  - Stressoren identifizieren
  - Verhalten in Stresssituationen verstehen
  - Bewältigungsstrategien kennen lernen
  - Persönlichen Aktionsplan entwickeln

SCHWERPUNKTE

Das Training eignet sich zur Stressanalyse, Stressbewältigung und Stressprophylaxe.

- Individuelles Stressverhalten reflektieren
- Psychologische und physiologische Hintergründe
- Überprüfung der eigenen Einstellung zu Stress
- Anwendung von kurz- und langfristigen Stress-bewältigungsstrategien
- Persönlicher Handlungs- und Aktionsplan durch Auf- und Ausbau von persönlichen Ressourcen und relevanten Stresskompetenzen
- Die drei Säulen des Trainings sind:
  - Prävention – Belastungen beseitigen
  - Intervention – Risiko mindern
  - Stärkung von Ressourcen – Belastung mindern

www.kerntraining.com/at

STRESSKOMPETENZ

MEHRWERT

- Profitieren Sie von Stress
- Lernen Sie Stressoren neu kennen
- Entwickeln Sie Methoden für den Alltag
- Entdecken Sie die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten

PROGRAMMINHALTE

Die folgenden Punkte bieten eine Übersicht über die möglichen Trainingsinhalte. Diese werden anhand des individuellen Bedarfs und den Anforderungen der Teilnehmenden erstellt.

Stress

- Was ist Stress
- Individuelle Stresswahrnehmung
- Stresssignale erkennen
- Stressgeschehen nach dem Lazarus-Modell verstehen

Bestandsaufnahme

- Analyse der eigenen Belastungssituation (Stressoren)
- Ursachen für Stressoren analysieren
- Analyse des eigenen Verhaltens im Stresszustand
- Standortbestimmung und Aktivierungsübungen

Umgang mit Stress

- Einüben kurzfristiger Erleichterungstechniken zur Stressbewältigung
- Persönliche Bewertungen/Einstellungen
- Kurzfristige Strategien der Stressbewältigung
- Gruppenarbeit und Erlernen der Methoden
- Langfristige Strategien erarbeiten
- Einstellungsänderung
- Veränderbar oder unveränderbar: Stresssituationen erkennen
- Stressbewältigung: Ansatzpunkte und Möglichkeiten

Lösungsansätze für den Umgang mit Stress

- Eigene Ressourcen sammeln
- Systematische Problemlösung
- Körperbezogene Techniken (Training zur kurzfristigen Entspannung, Atmung im Fünfertakt)
- Praktisches Training zur Erhöhung des hedonistischen Potenzials

Stress im beruflichen Alltag von Führungskräften

- Gestresste Führungskraft = Gestresstes Team?
- Selbstreflektion: Auswirkungen von Stressoren und Stressverhalten der Führungskraft auf die Mitarbeitenden
- Stresssignale von Mitarbeitenden erkennen und benennen
- Ressourcentank des Teams erkennen
- Stress durch Führung abbauen:
- Stressoren im Team reduzieren
  - Wertschätzenden Führungsstil fördern
  - Führen durch achtsame Kommunikation
  - Umgang mit belasteten Mitarbeitenden lernen
- Achtsame Führung von Mitarbeitenden in der Praxis
- Transfersicherung und Feedback

www.kerntraining.com/at · office@kern-cef.at

Institut CEF, KERN Austria GmbH
Telefon: (01) 5 03 13 13-0 · E-Mail: office@kern-cef.at

Österreich: Graz · Innsbruck · Linz · Salzburg · Wien

Deutschland: Aachen · Augsburg · Berlin · Bielefeld · Bochum · Bonn · Braunschweig · Bremen · Darmstadt · Dortmund · Dresden · Duisburg · Düsseldorf · Essen · Frankfurt am Main · Freiburg Friedrichshafen · Hamburg · Hannover · Heilbronn · Ingolstadt · Karlsruhe · Kassel · Kiel · Köln · Leipzig · Mainz · Mannheim · Mönchengladbach · München · Münster · Nürnberg · Regensburg Saarbrücken · Schweinfurt · Stuttgart · Ulm · Weil am Rhein · Wiesbaden · Wuppertal · Würzburg · **Frankreich:** Lyon · Marseille · Paris · **England:** London · **Niederlande:** Amsterdam Eindhoven Rotterdam · Utrecht · **Polen:** Warschau

CEF FS Stresskompetenz 06/2022