



## **Stress am Arbeitsplatz begegnen – Umgang mit Belastung & Prävention**

Stress hat schon längst Einzug in unsere Arbeitswelt gehalten: Ob häufiger Kontakt mit schwieriger Klientel, Zeitdruck oder besondere Herausforderungen an Team und Individuum – all dieses kann dazu führen, dass sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter überfordert und „gestresst“ fühlen.

Zum Umgang mit diesen Herausforderungen haben sich zwei Handlungsstränge bewährt. Zum einen sind Methoden zur akuten Stressregulation hilfreiche Mittel, um belastende Situationen möglichst professionell zu handhaben. Jedoch wird dies alleine keine dauerhafte Entlastung bringen. Ansätze der langfristigen Stressregulation helfen, Stress grundsätzlich zu begegnen und bereits präventiv für Entlastung zu sorgen.

In unserem Seminar bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, die individuellen Auslöser für Stress zu erkennen, um diesen entsprechend früh begegnen zu können. Methoden der Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind ebenso Bestandteil der Schulung, wie auch Strategien zum Umgang mit akutem Stress und belastenden Situationen am Arbeitsplatz.

Unser Ziel ist es, für jeden umsetzbare und auf die Person zugeschnittene Methoden zu vermitteln, damit diese direkt im Alltag Anwendung finden können.

### **Zentrale Inhalte auf einen Blick**

- Methoden der Stressregulation
- Akute Stressregulation und langfristige Ansätze
- Situationen, die zu Stress führen identifizieren
- Individuelle Warnsignale erkennen
- Methoden zur Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Work-Life Balance
- Resilienz
- Eigene Stärken kennenlernen
- Selbsterfahrung
- Gruppendiskussionen

