



Nicht stressen lassen!

Workshop-Reihe: "So besiegst du deinen Stress und zeigst neuem Stressempfinden die kalte Schulter."

Inhalte:

Woche I:

- Begrüßung, Einstieg
- Warum fühlst du dich gestresst? Analyse und Selbstreflexion der eigenen Stressbelastung/Das Stresstagebuch
- Dem Stress auf die Spur kommen - Stresstest und Stressskala jeweils mit Auswertung

Woche II:

- Eingefahrene Muster erkennen und loslassen
- Gefühle willkommen heißen und über eigene Werte bewusst werden/ Gefühlsrucksack
- Mutsätze zur Umschulung des inneren Kritikers in einen Motivator

Woche III:

- Zeitmanagement/Zeiträuber fassen
- Stress am Arbeitsplatz? 6 Tipps zur Verbesserung Ihres Arbeitsalltags
 - Optional: Stärken-, Schwächen- und Motivationsanalyse: Welche Stärken und Fähigkeiten besitzen du? Was ist dir wirklich wichtig? Was motiviert dich im Beruf und was blockiert dich?
- Einfach mal lockerlassen und gegen den Stress auftanken: Einblick in das Achtsamkeitstraining/Entspannungsübungen

Woche IV:

- Problemlösetraining - Analyse und Eruiieren von Lösungsansätzen eines Problems (bei Bedarf)
- Stresssituationen aktiv verändern
- Steigerung der Handlungskompetenz durch Erarbeitung verschiedener Strategien zur Reduzierung oder Bewältigung der eigenen Stressbelastung im Alltag/Burnout-Prophylaxe

Woche V:

- Gedanken verändern
- Kognitive Umstrukturierung und positive Selbstinstruktion zur Regulation von Verhaltensweisen (Mentaltraining)
- Wie kann es jetzt weitergehen?
- Abschluss

Du brauchst dich auf Nichts vorbereiten. Sollte dennoch eine Frage für dich unbeantwortet sein, nimm jetzt Kontakt zu mir auf.

www.nicht-stressen-lassen.de

Multimodale Stressbewältigung · Burnout-Prävention · Coaching · Kognitionstraining
Psychologische Lebensberatung · Glückstraining · Achtsamkeits- & Entspannungstherapie
Karsten Ulbrecht · Barcastr. 14 · 22087 Hamburg · Tel.: 040 - 22 759 732