

# STARK im Stress

Sicher und Gelassen in Stresssituationen – Handwerkszeug für einen gelassenen Umgang mit Stress

---

**(S)tressfrei, (T)eamorientiert, (A)usgeglichen, (R)egeneriert, (K)ommunikativ**



**Stress ist immer – Aber wie gehe ich damit um? Erlernen Sie aufbauend auf aktuellen Stressmodellen, wie Sie sich den alltäglichen Belastungen stellen können und somit Überbeanspruchungen, wie sie zunehmend auftreten, entgegenwirken können. In 1- bis 2-tägigen Workshops erarbeiten wir praxisnah, wie Sie sich mit Stressoren, persönlichen Verstärkern und Stressreaktionen auseinandersetzen und in jeder Situation Gelassenheit waren.**

Die Stressampel als ein anerkanntes Modell der Transaktionalen Stressmodelle bildet die Grundlage dieses Workshops. Dabei unterscheidet man Stress auf drei Ebenen. Die Stressoren als auslösende Faktoren, weiterhin den/die persönlichen Verstärker. Diese potenzieren Stressoren anhand von persönlichen Charaktereigenschaften ebenso, wie durch Erfahrungen, die unser Leben schreibt. Letztlich folgen darauf die Stressreaktionen, die auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden können.

Erarbeiten Sie mit uns Ihre persönliche Stresskompetenz sowohl instrumentell wie auch mental und regenerativ und generieren Sie so den Ihre Antwort auf den Stress des Alltags, so dass es heißt: Stress ist immer – aber ich kann damit umgehen!

## **Gewinne für das Unternehmen.**

Machen Sie sich STARK. Arbeiten Sie gegen den Trend von krankheitsbedingten Ausfällen durch psychische oder psychosomatische Überbeanspruchung. Setzen Sie auf präventive Maßnahmen und geben dem Stress keine Chance. Erhalten Sie Gelassenheit in allen Situationen und profitieren Sie von gesteigerter Zufriedenheit.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

## Seminarbausteine

- **Die Stressampel verstehen und anwenden können**
- **Methoden der individuellen Stresskompetenz**
  - **Instrumentelle Stresskompetenz: Anforderungen aktiv angehen!**
  - **Mentale Stresskompetenz: förderliche Gedankenmuster erstellen!**
  - **Regenerative Stresskompetenz: Ausgleich schaffen**
- **Den eigenen Weg finden...!**