

Termin: 21. - 23. Jänner 2010 --- Ort: Krainerhütte/NÖ --- Trainerin: Mag. Eva Rath
Anmeldung: www.steinerconsulting.at --- 02645/8770 --- office@steinerconsulting.at

Menschliches Stresserleben hat körperliche, gedankliche, gefühls- und verhaltensbezogene Aspekte, die komplex miteinander verwoben sind. Aktivierungen in einem Bereich haben immer auch Veränderungen in einem anderen Bereich zur Folge.

In dem Seminar „Stressfrei durch den Alltag“ wird diese Vernetzung zielgerichtet berücksichtigt. Die TeilnehmerInnen entwickeln individuelle Stressbewältigungsstrategien, um diese in der Folge im Alltag umzusetzen. Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung im Alltag ist, dass die TeilnehmerInnen im Seminar lernen, differenzierter und bewusster ihre körperlichen Reaktionen, Gedanken, Gefühle und Handlungen wahrzunehmen. Denn erst dann sind diese auch veränderbar.



Ziele und Inhalte

- Intro**
 - Erklärung bzw. Entwicklung eines nachvollziehbaren Stressmodells
 - Etablierung einer differenzierten Auffassung von Stress als veränderbares körperliches und psychologisches Phänomen
 - Konkretisierung von individuellen Stress- und Bewältigungserfahrungen
- Körper**
 - Sensibilisierung für körperliche Belastungs- und Entspannungssignale
 - Kenntnis der physiologischen Zusammenhänge bei Belastung und Entspannung
 - Erlernen und Einsatz von Entspannungs- und Aktivierungsübungen im Alltag
- Gedanken**
 - Bewusstmachen und Reflexion der Verknüpfung von äußeren Ereignissen, Gedanken, Gefühlen und Handlungen
 - Sensibilisierung für stressverstärkende und für hilfreiche Gedanken, Haltungen und Einstellungen
 - Erproben und Üben verschiedener Möglichkeiten der gedanklichen Umstrukturierung bzw. des Perspektivenwechsels zur Belastungsbewältigung
 - Bewusstwerden, Diskussion und „Aufweichung“ situationsübergreifender Einstellungen und Haltungen
 - Übernahme von Verantwortung für das eigene Denken und Handeln
- Gefühle**
 - Beobachtende, akzeptierende und wertschätzende Haltung gegenüber Gefühlen
 - Differenzierung der Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen
 - Angemessener Ausdruck und konstruktiver Umgang mit Emotionen
- Integration
Abrundung**
 - Erfahrung auf mehreren Erlebensebenen, was es persönlich heißt, „in Balance“ zu sein
 - Transfersicherung für den Alltag

Methoden

Theorieinputs, praxisbezogene Einzel- und Gruppenarbeiten, Training an eigene Beispielen, Entspannungs- und Aktivierungsübungen, Übungen zur Achtsamkeit, Reflexion.