

Stressmanagement und Burnoutprävention

Hintergrund – Stressbewältigung

Andauernder Stress wirkt sich über kurz oder lang negativ auf Körper und / oder Psyche aus. So zeigen Studien deutlich, dass Stress an der Entstehung zahlreicher Erkrankungen beteiligt oder sogar die Hauptursache dafür ist. Die Arbeit kann gleichermassen stressig sein wie die Freizeit. Dabei sind die Beschleunigung unseres Lebens, Ängste, Erwartungen, Erfolgszwang, Terminvorgaben, zwischenmenschliche Konflikte nur ein paar Punkte auf einer langen Liste, die uns unter Druck setzen können. Stress lässt sich in unserem Alltag also kaum vermeiden. Wie belastend allerdings eine Situation ist, hängt sehr stark von der persönlichen Einschätzung ab.

Unsere körperlichen und persönlichen Ressourcen bilden die Grundlage für den Umgang mit Stresssituationen. Es ist wichtig, Stresssymptome frühzeitig zu erkennen. Durch gezieltes Verhalten kann verhindert werden, dass Stress zum Krankmacher wird.

Inhalte

Der Workshop beinhaltet einen theoretischen und praktischen Teil zum Thema Stressmanagement und zur Burnoutprävention.

Stressmanagement:

- Stressmanagement-Methoden (Basistechniken)
- Analyse stressverursachender Situationen und Umgangstechniken
- Körpersignale und Körpersymptome im Zusammenhang mit Stress
- Wie setze ich Grenzen (z. B. Umgang mit Mails)
- Entspannungstechniken

Burnoutprävention:

- Entstehungsgeschichte und Gegenmassnahmen
- Frühzeitiges Erkennen von Symptomen

Ziele

- Die Teilnehmenden lernen ein persönliches Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie, Freunden und Freizeit herzustellen und beizubehalten
- Die Teilnehmenden lernen individuelle Strategien für einen ausgeglichenen Alltag
- Die Teilnehmenden lernen mit Konfliktsituationen umzugehen

Zielgruppe:	Für Mitarbeitende oder Führungskräfte
Zeitrahmen:	8 Stunden (1 Tag) / 4 Stunden (½ Tag) (gekürzte Variante)
Infrastruktur:	Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Platz für das Auslegen von Matten für alle Teilnehmenden. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt (z.B. Matten).
Kursleitung:	Promovierter Psychologe und Psychotherapeut (FSP)
Kosten:	Auf Anfrage



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 31
bgff@gsuenderbasel.ch | www.bgf.gsuenderbasel.ch

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch