

Der neue Alltag: Umgang mit aktuellen Stressbelastungen

Hintergrund – Stressbewältigung in speziellen Zeiten

Die Welt befand sich durch die Corona-Krise während einer langen Zeit in einer ausserordentlichen Lage: Ungewohnte häusliche Zurückgezogenheit, laufend neue Weisungen und Informationen, Sorge um Angehörige und den Job sowie die auszuhaltende Ungewissheit in Bezug auf die weitere Entwicklung sind nur einige Beispiele. Diese hohe Zahl an kritischen Ereignissen und Herausforderungen gehen mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko, insbesondere einem erhöhten Stressempfinden einher. Um negative Folgen zu verhindern, kann es helfen, die eigenen Stressanzeichen zu kennen und zu wissen, wie dieser Stress abgebaut werden kann.

Inhalte und Ziele

Workshop mit dem Ziel, einen bewussten und gesunden Umgang mit „Stress“ und psychischen Belastungen nach der herausfordernden Zeit der Corona-Pandemie zu erwerben:

- Symptome von Stress kennen und sich über die individuelle «Stress-Situation» bewusst werden
- Strategien kennenlernen, mit denen negativer Stress abgebaut werden kann
- Werkzeuge kennenlernen, um Herausforderungen und den Umgang mit Veränderungen gesund zu meistern
- Zurückfinden in alte und neue Arbeits-/Alltags- und Freizeitstrukturen durch Aufstellung eines Tagesplans
- Offene Diskussion über vorliegende Problemstellung und Veränderungspotentiale

Zielgruppe:	Nach Absprache
Zeitrahmen:	60 Minuten
Ort, Datum und Uhrzeit:	Nach Absprache (Auch virtuell gut umsetzbar)
Infrastruktur:	Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt
Kursleitung:	Promovierter Psychologe und Psychotherapeut (FSP)
Kosten:	Auf Anfrage

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