

# Stressbewältigung im Alltag

## Hintergrund und Zielsetzung

Stress ist so alt wie die Menschheit. Im Gegensatz zu heute diente er bei unseren Vorfahren dazu, den Körper für die Flucht vor wilden Tieren oder für einen Kampf zu aktivieren. Obwohl das heutzutage keine Rolle mehr spielt, fühlen wir uns trotzdem häufig gestresst. Das ist gefährlich, denn anhaltender Stress wirkt sich negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. Doch wie kann man Stress besser bewältigen?

In unserer Maßnahme erfahren die Teilnehmenden, was Stress ausmacht, wie er entsteht und welche unterschiedlichen Stressarten es gibt. Danach erarbeiten sie Strategien, mit denen sie Stresssituationen entschärfen und stressfrei kommunizieren können. Außerdem stehen unterschiedliche Methoden auf der Agenda, mit denen sich typische Stressauslöser von vornherein vermeiden lassen. Dazu gehören ein gutes Arbeits- und Zeitmanagement genauso wie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und kognitive Verfahren. Am Ende steht den Teilnehmenden eine große Toolbox zur Stressbewältigung zur Verfügung.

## Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst entweder acht Einheiten à 60 Minuten oder zwei Einheiten à 240 Minuten. Es wird ein ruhiger Raum benötigt. Alternativ kann die Maßnahme auch digital durchgeführt werden. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Ansprechpartner.

## Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- theoretische Grundlagen zur Entstehung von Stress
- Stresstypen
- Tipps zum Umgang mit Stressbelastungen
- Methoden der Stressbewältigung
- Übungen zur Linderung von körperlichen Stressbeschwerden
- praktische Übungen