

In Balance

Termine:	<p><u>Modul 1:</u> Grundlagen Stresstheorie und Burnout 02.03.2021 von 13:00 – 14:30 Uhr</p> <p><u>Modul 2:</u> Stressbewältigung auf der körperlichen Ebene 04.03.2021 von 13:00 – 14:00 Uhr</p> <p><u>Modul 3:</u> Stressbewältigung auf der Verhaltensebene 09.03.2021 von 13:00 – 15:00 Uhr</p> <p><u>Modul 4:</u> Stressbewältigung auf der Ebene Gefühle/Gedanken 11.03.2021 von 13:00 – 14:30 Uhr</p>
Dauer:	4 Termine à 60 – 120 Minuten Videokonferenz + Vor- und Nachbereitung (Lernplattform)
Ort:	ortsungebunden
Formate:	 Online
Dozent/in:	ma-co GmbH
Zielgruppe:	Interessierte kaufmännische & gewerbliche Mitarbeiter/innen
Voraussetzungen:	Internetzugang, Kamera, Headset bzw. Computer-Audio

Inhalte:

Wachsende Anforderungen an zeitliche Flexibilität und Erreichbarkeit sind aktuelle Herausforderungen in der heutigen Arbeitswelt. Viele Mitarbeiter/innen nehmen einen steigenden Druck wahr.

Die Balance zwischen beruflichen und privaten Anforderungen in unterschiedlichen Lebensphasen wird immer schwieriger. Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Psychische Belastungen bei der Arbeit gehören mittlerweile zu den wesentlichen Ursachen für Gesundheitsgefährdungen und Krankmeldungen am Arbeitsplatz.

In unserem Online-Seminar erlangen die Teilnehmer/innen Handwerkszeug für einen gesunden Umgang mit Stress und Belastungen.

Konkret geht es um:

- **Modul 1: Grundlagen Stresstheorie und Burnout:**

Im Webinar erkennen die Teilnehmenden den Zusammenhang zwischen psychosozialen Belastungen, der körperlichen Stressreaktion und Krankheit. Sie identifizieren ihre persönlichen Energieräuber und Energiequellen und werden sensibilisiert für die leisen ersten Signale auf dem Weg zur Überlastung. Es wird deutlich, auf welchen Ebenen sie aktive Stressbewältigung betreiben können, um langfristig ein Ausbrennen zu vermeiden.

- **Modul 2: Stressbewältigung auf der körperlichen Ebene:**

In diesem Online-Seminar erfahren die Teilnehmenden die körperlichen Folgen von Dauerstress und die Wichtigkeit von Pausen und Entspannung. Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Ernährung und Energiegewinnung und wissen, welche Lebensmittel in Belastungssituationen auf ihrem Speiseplan stehen sollten.

- **Modul 3: Stressbewältigung auf der Verhaltensebene:**

In diesem Modul lernen die Teilnehmenden mit Hilfe von gängigen Methoden des Selbstmanagements, der positiven Psychologie und Achtsamkeit aktive Stressbewältigung zu betreiben.

- **Modul 4: Stressbewältigung auf der Ebene Gefühle/Gedanken:**

In dem Webinar erfahren die Teilnehmer, wie Stress durch belastende Gedanken entstehen kann. Erklären lässt sich dies mit dem Modell der „Inneren Antreiber“. In Kleingruppenarbeit identifizieren sie ihre stresserzeugenden Gedanken und tauschen sich über die Auswirkungen ihres inneren Antreibers auf das Arbeitsleben aus. Gemeinsam werden Handlungsoptionen für den hausgemachten Stress erarbeitet.

Die Anmeldung läuft über ma-co. Bitte senden sie dafür Vor- und Nachnamen der Teilnehmenden, den Unternehmensnamen sowie den Namen und den Tag des Seminars.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

anmeldung-digiport@ma-co.de