

Nachhaltiges Stressmanagement

UNSERE WORKSHOPS FÜR IHR
BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Ansprechpartner: Christian Mörsch und Ariane Kriegshäuser

E-Mail: info@stress-management-school.de

Web: stress-management-school.de

Über die Stress-Management-School



Wir sind seit 20 Jahren als verlässlicher Partner am Markt tätig und bieten für Unternehmen zahlreiche Programme und Weiterbildungen in den Segmenten Stressmanagement, Entspannung, Resilienz und Achtsamkeit an.

Sie finden uns an unterschiedlichen Standorten. Unser Standort in NRW ist Schloss Lüntenbeck (Wuppertal)..

Für die Region Pfalz und Saarland befindet sich ein Standort zwischen Pirmasens und Kaiserslautern.

Unsere Seminare und Workshops finden nach Absprache bundesweit statt – online oder in Präsenz.

Warum uns Nachhaltigkeit im Bereich Stressmanagement wichtig ist

Nachhaltigkeit geht uns alle an.

Nachhaltigkeit im Stressmanagement bedeutet, langfristige Strategien zu entwickeln, die nicht nur kurzfristige Entlastung bringen, sondern auch nachhaltig die psychische und physische Gesundheit stabilisieren.

Unternehmen können nachhaltiges Stressmanagement fördern, indem sie flexible Arbeitszeiten, gesundheitsfördernde Arbeitsumgebungen und Programme zur mentalen Gesundheit anbieten.

Durch nachhaltiges Stressmanagement wird nicht nur die individuelle Leistungsfähigkeit gestärkt, sondern auch das Risiko stressbedingter Erkrankungen wie Burnout oder Herz-Kreislauf-Probleme reduziert. Es schafft eine Grundlage für langfristige Zufriedenheit, Mitarbeiterbindung, Resilienz und Produktivität – im Berufs- und Privatleben.

Portfolio

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen,
das sowohl das berufliche
als auch das private Leben beeinflusst.

Nachhaltiges Stressmanagement
ist ein entscheidender Faktor,
um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.
Ein gezieltes Stressmanagement im Rahmen
des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) hilft dabei,
Belastungen zu reduzieren und die Resilienz von Mitarbeitern zu stärken.
Dieses Portfolio gibt einen Überblick
über nachhaltige Strategien und Methoden zur Stressbewältigung.

Workshops

Workshop 1 - Stressfreier Arbeiten im Berufsalltag (instrumentelles Coping)

- Was ist Stress eigentlich?
- Die eigenen Stressauslöser erkennen.
- Wie der Körper kurzfristig auf Stress reagiert!
- Langfristige Folgen von chronischem Stress: stressbedingte Erkrankungen und Burnout.
- Stressbewältigung und die Entwicklung von gesunden Coping-Mechanismen

In diesem Workshop widmen wir uns den Stressoren, die Sie durch ihr Verhalten verändern können und damit kleiner werden oder ganz eliminiert werden. Im Stressmanagement spricht man vom instrumentellen Coping.

Wir suchen aktiv nach Lösungen für die stressauslösende Situation wie bspw. das Zeitmanagement:

- wie Sie ihren Tag stressfreier planen können
- Zeitfresser entlarven und reduzieren können
- warum Zeitpuffer so wichtig sind (schon auf dem Arbeitsweg!)

Workshops



STRESSFREIER ARBEITEN IM BERUFSALLTAG

- wie Sie bei einer Vielzahl von Aufgaben, die erledigt werden wollen, den Überblick behalten und Prioritäten setzen
- Wie Sie höflich "Nein-sagen" können, wenn Sie überlastet sind (Stärkung sozialer Kompetenzen)
- wie Sie unter Beachtung Ihres Biorhythmus Aufgaben schneller erledigen können
- wie Sie am Abend bewusster Feierabend machen können.

Wir erarbeiten darüber hinaus Möglichkeiten,

- wie Sie störende Ablenkungen im Berufsalltag minimieren können, um anstehende Aufgaben schneller zu erledigen, ohne dauernd abgelenkt zu werden.
- wie Sie mit störenden Geräuschen umgehen können
- wie Sie im Großraumbüro und im Homeoffice dafür sorgen können, dass Sie nicht unterbrochen werden.

Workshops

Workshop 2 - Resilienztraining: Gelassenheit üben (**kognitives Coping**)

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, flexibel und widerstandsfähig auf Belastungen und Herausforderungen zu reagieren. Im Kontext des Stressmanagements spielt Resilienz eine zentrale Rolle, da sie Menschen hilft, trotz Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben und sich schneller von Rückschlägen zu erholen.

Wir können uns nicht immer aussuchen, was uns das Leben tagtäglich auftischt. Es ist schwer, sich dann nicht zu ärgern oder nicht aus der Haut zu fahren. Stress entsteht jedoch erst in Ihrem Kopf, also wenn Sie eine Situation auch als Stress bewerten oder sich ärgern lassen. Letztendlich aber entscheiden Sie, wovon Sie sich stressen lassen und wie Sie auf die Widrigkeiten im Berufsalltag reagieren. Lernen Sie,

- wie Sie **gelassener reagieren können**, vor allem in Situationen, die Sie nicht ändern können
- und wie Sie **Einstellungen und Glaubenssätze** über das **Autogene Training** verändern können (kognitives Coping) hin zu positiven Denkmustern.

Workshops



RESILIENZTRAINING: GELASSENHEIT ÜBEN

Dabei sind es nicht nur Einstellungen zu den Auslösern von Ärger, die wir verändern können, sondern auch die eigenen Stressverstärker bspw. **Perfektionismus** ("Sei perfekt!") oder **Versagensängste** ("Ich schaffe das nicht!")

Mitarbeiter mit einer perfektionistischen Einstellung stoßen häufig an Grenzen. Perfektionismus führt auf Dauer zu Überlastung. Lernen Sie, wie Sie das eigene Anspruchsniveau auf ein gesunderhaltendes Niveau herunterschrauben und **gelassener gegenüber sich sein** können.

Workshops



Workshop 3 - Entspannen ohne Zeitverlust: Entspannungsquickies für den Berufsalltag (**regeneratives Pausencoping**)

Vielen Mitarbeitern fällt es schwer, Pausen in den beruflichen Alltag zu integrieren. Immer wieder fällt der Satz "Für Pausen ist keine Zeit!". Dennoch gilt: Wer Pausen macht, verliert keine Zeit. Im Gegenteil: Er gewinnt Zeit. Wenn durch eine enge Taktung von Aufgaben tatsächlich kaum Zeit für wirkliche Pausen bleibt, braucht es Techniken, mit denen Sie sehr schnell Stress und Überspannungen reduzieren können. Lernen Sie daher so genannte Entspannungsquickies kennen (regeneratives Coping), die nur wenige Sekunden Zeit in Anspruch nehmen und auch zwischen zwei Aufgaben oder auf der Toilette einsetzbar sind.

Neben den Entspannungsquickies gibt es auch Konzentrationsquickies, mit denen Sie schnell Konzentration aufbauen können, um im Homeoffice oder im Großraumbüro konzentrierter arbeiten und damit mehr Raum für Freizeit zu haben.

Lernen Sie neben den Entspannungs- und Konzentrationsquickies,

- wie Sie - auch wenn Sie ein Kopfmensch sind - am Abend in nur 20 Minuten mit der Progressiven Muskelrelaxation den Körper entspannen,
- störende Gedanken loslassen
- und schneller einschlafen können. Wer ausgeschlafen ist, ist leistungsfähiger und weniger reizbar.

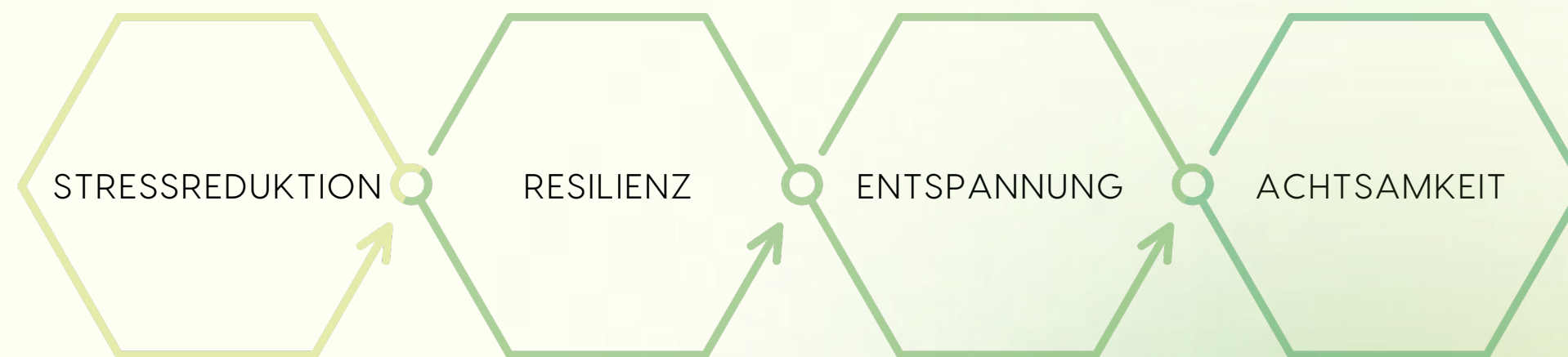
Workshops

Workshop 4. Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag (**Achtsamkeits- und Fokustraining**)

Das was Sie beachten, verstärken Sie, Achtsamkeitsübungen erhöhen die Stressresistenz, brechen Automatismen auf, stärken die Konzentration und helfen dabei, vorurteilsfrei in herausfordernde Situationen zu gehen. Üben Sie Achtsamkeitsübungen in Innenräumen und in der Natur.

Lernen Sie, warum die Achtsamkeit so wichtig ist und wie man auch mit wenig Zeit Achtsamkeitsübungen wie das **Achtsame Sitzen** oder **Achtsames Atmen** in den Berufsalltag integrieren kann, um Rückenschmerzen zu vermeiden und das Immunsystem zu stärken. Lernen Sie achtsamer zu handeln, zu denken und zu kommunizieren. Mit einer achtsamen Haltung reduzieren Sie Stressfaktoren und stärken Ihre Wahrnehmungsfähigkeit. Durch das achtsame kommunizieren (nach Stanley Rosenberg) reduzieren Sie Konflikte und können dennoch Ihr Anliegen klar formulieren. Achtsamkeit stärkt das Miteinander im Team und erhöht das Verständnis für die individuelle Stresskompetenz.

Integrierbar in den Berufsalltag!



Selbstfürsorge und Gesundheitsprävention ist eine Haltung. Durch Vorleben und gesundheitsfördernde Workshops profitieren alle in einem Unternehmen. Gesunde Mitarbeiter sind leistungsfähiger, zufriedener und entwickeln sich beruflich besser. Auch das Arbeitsklima entwickelt sich positiver.

Gemeinsam können wir eine
gesunde Zukunft gestalten.

Vielen Dank.