

In Balance kommen und bleiben - positiver Umgang mit Stress

Seminarnummer	20.03.0140.01
Termin 1	Dienstag, den 10.03.2020 bis Mittwoch, den 11.03.2020
- Zeit	08:30 Uhr bis 16:30 Uhr
- Ort	Räume 2 und 10, Akademie der Sparkassen-Finanzgruppe Saar
- Referent/in	Marion Bredebusch, BREDEBUSCH Institut für Kommunikation und Kompetenz
Termin 2	Montag, den 11.05.2020
- Zeit	08:30 Uhr bis 16:30 Uhr
- Ort	Räume 2 und 10, Akademie der Sparkassen-Finanzgruppe Saar
- Referent/in	Marion Bredebusch, BREDEBUSCH Institut für Kommunikation und Kompetenz
Zielgruppen	Mitarbeiter/-innen aus allen Bereichen
Zielsetzung	Die Teilnehmer/-innen ... <ul style="list-style-type: none">• erkennen: Was löst Stress bei mir aus?• lernen das Balancemodell aus der positiven Psychologie kennen• erkennen die eigenen Grenzen• analysieren die eigenen Zeiträuber und erlernen Methoden der Reduktion• erhalten einen praktischen Überblick über Entspannungsmethoden, die sich auch für zwischendurch eignen• erhalten konkrete Ansatzpunkte, um Stressfallen wie Perfektionismus usw. zu beseitigen
	<u>Individuelles Ziel ist es, gelassen und sicher mit dem Stress umzugehen!</u>
Inhalte	<u>Tag 1: Tag der Eigenanalyse</u> <ul style="list-style-type: none">• Einstieg / Stress und Persönlichkeit• Entstehung von Stress• Stressbewältigungsmethoden ausprobieren <u>Tag 2: Tag der Veränderungen</u> <ul style="list-style-type: none">• Auswege aus dem Distress –Wege zum Eustress• Das Prinzip Hoffnung und Zuversicht• Stressbewältigungsmethoden ausprobieren• Seminauswertung und Sicherung der Nachhaltigkeit <u>Tag 3: Tag der Nachhaltigkeit</u> <ul style="list-style-type: none">• Einstieg und Reflexion• Neuer Input• Gesundheitliche Folgen von Stress• Welche Bewältigungstechniken gibt es? (langfristig/kurzfristig)• Neue Technik: Selbsthypnose bzw. Selbstablenkung• Erprobung einer weiteren Entspannungstechnik

- Wiederholung verschiedener Techniken
- Ausblick und Vorhaben

Zuständig

- Organisation

Backes, Timo
timo.backes@svsaar.de

- Inhalt

Stephan, Lisa-Marie
lisa-marie.stephan@svsaar.de

Meldeschluss

Freitag, den 07.02.2020