

P24-K1

## Stress erkennen, verstehen und gesundheitsbewusst damit umgehen

### Training in zwei Teilen zur Erweiterung der persönlichen Stresskompetenz

„Stress ist die Würze des Lebens“, so formulierte es der Pionier der Stressforschung Hans Seyle. Tatsächlich schärft (positiver) Stress unsere Sinne, hilft uns bei der Fokussierung auf ein Ereignis und treibt uns zu Höchstleistungen an. In herausfordernden Situationen (z.B. in Prüfungen, Bewerbungsgesprächen, im sportlichen Wettkampf) unterstützt uns die körperliche Stressreaktion sehr dabei, die Aufgabe gut zu bewältigen. Negativer Stress kann uns jedoch – vor allem wenn er gehäuft oder sogar dauerhaft auftritt – krankmachen und chronisch belasten. Stress entsteht durch das Einwirken äußerer Faktoren (Umstände, Ereignisse, Personen), und/oder durch unsere Einstellungen, Erwartungen und Bewertungen. Unsere innere Haltung entscheidet maßgeblich mit, wie sehr uns Stress belastet. Um den Herausforderungen im privaten und beruflichen Alltag gesundheitsförderlich begegnen zu können, brauchen wir zur Regeneration eine gute Balance zwischen Anspannung (Stress) und Entspannung. Hierfür bedarf es situationsgerechter und flexibler Bewältigungsmöglichkeiten. Die Fortbildung unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre individuellen Strategien im Umgang mit Stress zu erweitern und zu vertiefen.

Aufbauend auf den theoretischen Grundlagen zum Thema Stress, widmen wir uns zuerst den vorbeugenden sowie den Prozess- und Akutstrategien, deren Ziel es ist, Stress grundsätzlich zu reduzieren, zu beseitigen und zu vermeiden. Da Stress eine sehr individuelle Angelegenheit ist, nehmen wir im Anschluss unsere persönlichen Stressoren (z.B. Konflikte, Zeitdruck) und ganz persönlichen Stressverstärker (z.B. Perfektionismus, Bequemlichkeit) in den Blick. Sie erhalten im Seminar Anregungen, diese zu identifizieren und zu entschärfen.

Die Entwicklung von hilfreichen Einstellungen und Gedanken für mehr Gelassenheit und Sicherheit sowie das Ausprobieren von Entspannungsmethoden vervollständigen das Trainingsprogramm. Das Seminar ist in Teilen angelehnt an dem von Professor Dr. Gert Kaluza entwickelten Stressbewältigungstraining „Gelassen und sicher im Stress“.

Der zweite Teil der Fortbildung, der online stattfinden wird, dient der Reflexion und dem Austausch erster Erfahrungen, die in der Zeit zwischen den Modulen gemacht wurden. Weiterer Bestandteil des Online-Tages ist eine Vertiefung zum Thema „Selbst- bzw. Zeitmanagement“.

**Zielgruppe:** Fach- und Führungskräfte in der Sozialen Arbeit, im Gesundheits- und Bildungswesen

#### Inhalte:

- ▶ Stresstheoretische Grundlagen: Was ist Stress? Wie reagiert unser Körper darauf? Was sind die Folgen, wenn Stress chronisch wird?
- ▶ Externes Stressmanagement: Stressreduzierung, Vermeidung und Beseitigung durch vorbeugende, Prozess- und Akutstrategien
- ▶ Internes Stressmanagement:
  - Strategien im Umgang mit belastenden Situationen, die sich nur schwer oder gar nicht verändern und/oder beeinflussen lassen
  - Individuelle Stressoren und Stressverstärker mit Hilfe der „Stress-Ampel“ (nach Kaluza) identifizieren und durch die Entwicklung von hilfreichen Gedanken/Einstellungen entschärfen
  - Entspannungstechniken, Embodiment-Übungen
- ▶ Die Bedeutung eines guten Zeit- bzw. Selbstmanagements: Ziele – Prioritäten – Planen – Nicht mehr aufschieben – Gewohnheiten

## Katholische Hochschule Mainz – Institut für Fort- und Weiterbildung (ifw)

Saarstraße 3 | 55122 Mainz | 06131/28944-430 | ifw@kh-mz.de | www.kh-mz.de/ifw

**Arbeitsformen:** Wechsel von fachlichem Input, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Arbeit im Plenum und vielen praktischen Übungen

<b>Referentin:</b>	Petra Wücker, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemischer Coach (DBVC), Trainerin für Stressmanagement, Referentin am Institut für Fort- und Weiterbildung (ifw), KH Mainz
<b>Termine:</b>	Teil 1: 26.09.-27.09.2024 (in Präsenz) Teil 2: 28.11.2024 (online)
<b>Seminargebühr:</b>	355,00 €
<b>Anmeldeschluss:</b>	08.08.2024
<b>Tagungsort:</b>	Tagungszentrum Erbacher Hof, Grebenstr. 24-26, 55116 Mainz

### Kosten im Tagungshaus im Jahr 2024

Obligatorische Tagungspauschale:	18,00 €/Tag (für Getränke, Obst, Kuchen)
Verpflegung und Übernachtung bei Bedarf und Verfügbarkeit:	<ul style="list-style-type: none"><li>• 19,50 € pro Mittagessen; 16,00 € pro Abendessen</li><li>• 82,00 € für eine Übernachtung mit Frühstück</li></ul>

**Informationen zu den Stornobedingungen im Jahr 2024 finden Sie auf unserer Website:**

- <https://www.kh-mz.de/weiterbildung/geschaeftsbedingungen/>
- <https://www.kh-mz.de/weiterbildung/veranstaltungsort/preise-und-stornobedingungen-im-tagungszentrum/>