

Umgang mit Stress – Resilienz in Zeiten von Veränderungen

Das Seminar ist darauf ausgerichtet, Teilnehmenden fundiertes Wissen über Stressbewältigung und den Aufbau der persönlichen Resilienz zu vermitteln, beginnend mit einem vertieften Verständnis der physiologischen und psychologischen Aspekte von Stress und Resilienz. Darüber hinaus wird dieses Wissen durch gezielte praktische Anwendungen ergänzt, um das Erlernete im Alltag nutzbar zu machen.

Das Seminar beleuchtet Fragen, die viele Menschen in Zeiten von Unsicherheit und Wandel beschäftigen:

- Wie kann man das Beste aus der aktuellen Situation machen?
- Wie bereitet man sich auf Veränderungen vor?
- Wie lädt man nach Krisen seine Batterien wieder auf? Und wie bewahrt man seinen Optimismus?

Inhalte

Was Sie im Seminar erwartet:

- **Grundlagen der Stressreaktion**
Erkennen Sie, wie sich der Stress auf unseren Körper und auf den Geist auswirkt und welche neurobiologischen Grundlagen genutzt werden können, um besser mit den Belastungen umgehen zu können.
- **Analyse der eigenen Stressoren**
Mit Hilfe des vom ISM entwickelten „Stress-Inventars“ lernen Sie, Ihre eigenen Stressoren besser zu erkennen und wirksam mit ihnen umzugehen. Dabei ergänzen sich aktuelles Wissen aus der Wissenschaft und langjährige Erfahrung.
- **Praktische Übungen (beispielsweise)**
 - Glückstagebuch
 - Dankbarkeitsübungen
 - Akzeptanz- und Entspannungsübungen
 - Analyse der eigenen Energieressourcen und das Erarbeiten von praktischen Ansätzen zur Etablierung von gesunden Gewohnheiten.

Ziel ist es, den Teilnehmenden zu ermöglichen, ihre Resilienz aktiv zu fördern und ein resilientes Verhalten zu entwickeln, das sie befähigt, positiv auf Veränderungen zu reagieren und ihre mentale Gesundheit langfristig zu schützen.