

Stressbewältigungskompetenzen stärken – Live Onlineseminar - 2 Tage

ZPP-Kursnummer: KO – NRGX4C

Kurseinheit 1

- Kennenlernen und Vorstellung der Teilnehmenden
 - Gruppenregeln und gemeinsamer Rahmen
 - Überblick über Ablauf, Ziele und Materialien
 - Grundlagen von Stress: Definition, Stressreaktion und Stressebenen
 - Reflexion und Transfer in den Alltag
-

Kurseinheit 2

- Einstieg und Reflexion bisheriger Erfahrungen
 - Transaktionales Stressmodell und Bewertungsprozesse
 - Zusammenhang von Belastung und Beanspruchung
 - Eigene Werte erkennen und reflektieren
 - Transfer und Anwendung im Alltag
-

Kurseinheit 3

- Reflexion bisheriger Erfahrungen
 - Entspannungsübung (Phantasiereise)
 - Erkennen individueller Stressverstärker
 - Umgang mit belastenden Gedanken und Glaubenssätzen
 - Transfer und Anwendung im Alltag
-

Kurseinheit 4

- Reflexion eigener Kommunikationsmuster
 - Zusammenhang zwischen Kommunikation und Stress
 - Empathie und Perspektivwechsel
 - Anwendung stressreduzierender Kommunikation im Alltag
-

Kurseinheit 5

- Reflexion emotionaler Reaktionen

- Grundlagen zu Emotionen
 - Strategien zur Emotionsregulation
 - Transfer und Anwendung im Alltag
-

Kurseinheit 6

- Reflexion bisheriger Erfahrungen
 - Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
 - Zielklärung und realistische Zielsetzung
 - Zeitmanagement und Strukturierung des Alltags
 - Transfer und Anwendung im Alltag
-

Kurseinheit 7

- Reflexion bisheriger Erfahrungen
 - Kognitive Strategien zum Umgang mit Stressgedanken
 - Transfer und Anwendung im Alltag
-

Kurseinheit 8

- Reflexion bisheriger Erfahrungen
 - Grundlagen der Regeneration
 - Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion
 - Transfer und Anwendung im Alltag
-

Kurseinheit 9

- Reflexion bisheriger Erfahrungen
 - Progressive Muskelrelaxation
 - Atemübungen zur schnellen Entspannung
 - Transfer und Anwendung im Alltag
-

Kurseinheit 10

- Reflexion des Lernprozesses
- Strategien zum Umgang mit akutem Stress
- Integration der Methoden in den Alltag

- Entwicklung eines persönlichen Stressbewältigungsplans
 - Abschluss und Feedback
- 