

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz
Kreisverband Donnersberg e.V.

Strategien zur nachhaltigen Stressbewältigung

Was genau ist eigentlich Stress?

Stress ist in unserer heutigen Leistungsgesellschaft allgegenwärtig und wird von den betroffenen Personen sehr **individuell** empfunden.

Stress ist jedoch **lebensnotwendig** und eine **ganz natürliche körperliche Reaktion** auf Druck, Spannung und Veränderung. Schon für unsere Steinzeit-Vorfahren war die Stressreaktion des Körpers absolut wichtig, um überhaupt zu überleben („Fight or Flight“).

Aber: Stress ist nicht gleich Stress. Auf die Dosis und die Perspektive kommt es an. Stress ist sozusagen die **Würze des Lebens!**

Fehlt andererseits die notwendige **Regeneration** und es kommt zu **Dauerstress**, zeigt sich dies in körperlichen Symptomen, wie Nacken- und Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magen-/Darmprobleme, erhöhtem Blutdruck, Konzentrationsschwierigkeiten, etc. und kann letztendlich zu chronischen Erkrankungen führen.

Die gute Nachricht: Wir können gegen sehr viele Stressfaktoren etwas unternehmen, indem wir unsere Einstellung verändern sowie ausreichend Raum für Pausen & Entspannung in unseren Alltag einbauen.

Denn: Der sinnvolle Wechsel von An- und Entspannung ist ein wesentliches Lebensprinzip.

Nur **gesunde und motivierte Menschen** können **leistungsorientiert** und **effizient** arbeiten. Sie sind **seltener krank** und haben ihren Alltag gut im Griff



../2



Wir beleuchten gemeinsam:

- Was genau ist Stress?
- Was macht uns Stress? Die persönlichen Stressoren erkennen.
- Wie wirkt sich Stress aus?
- Wie manage ich „meinen“ Stress?

Die 3 Säulen des multimodalen Stressmanagements:

- Instrumentelles Stressmanagement
Stressoren, instrumentelles Coping, Organisationsprinzipien
- Kognitives Stressmanagement
Wahrnehmung, Umstrukturierung, mentale Einstellung
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement
Regulierung der physiologischen und psychischen Stressreaktion,
Entspannungstraining

Die **erlernten Fähigkeiten bringen** sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext **wichtige Vorteile:**

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Widerstandsfähiger zu sein im Umgang mit dem stressigen Alltag
- Entspannung & Gelassenheit
- Förderung & Erhaltung der Gesundheit

Meine Workshops sind sehr **praxisorientiert**. Am Ende des Tages haben Sie Ihre **persönliche Strategie zur Stressbewältigung** für sich erarbeitet und gelangen so mit einiger Übung nachhaltig wieder zu mehr **Gelassenheit und Lebensfreude**. Sie sind leistungsfähiger und haben Ihren Alltag gut im Griff!



WANN: Freitag, **21. Sept. 2018**, 9.00 – 16.00h

WO: DRK Kreisverband Donnersberg, Dannenfelser Str. 40a,
67292 Kirchheimbolanden

Ihre Investition: 70,00 €, inkl. ges. MwSt.

Anmeldung direkt beim DRK unter 06352 4007-0.

Alternativ auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

