

## Multimodale Stressbewältigung

### Ein ganzheitlicher Ansatz zum Aufbau Ihrer Stresskompetenz im Beruf

#### Bildungsurlaub

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Berufslebens und wenn wir wissen, wie wir mit ihm umgehen können, auch ungefährlich. Damit Stress uns nicht stresst, krank macht, zum Verlust der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit und zu gesundheitlichen Problemen führt, benötigen wir Bewältigungsstrategien, die uns dabei unterstützen, anders mit Stress umgehen zu können.

In diesem Seminar geht es um die Beantwortung folgender Fragen:

- Was können Sie tun, um stresserzeugende Situationen im Beruf zu vermeiden oder zu verringern?
- Wie können Sie an Ihren eigenen stressverstärkenden Einstellungen und Glaubenssätzen arbeiten und sich mental stärken?
- Was können Sie tun, um beruflichen Stress abzubauen und sich zu erholen?

Viele Methoden der Stressbewältigung konzentrieren sich auf nur einen dieser drei Bereiche. Man beschäftigt sich zum Beispiel mit dem Thema Zeit-Management und überlegt, wie man seine beruflichen Termine besser planen kann. Oder man arbeitet an der eigenen Einstellung und bemüht sich, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Eine dritte Möglichkeit besteht darin, eine Entspannungsmethode zu erlernen, um den berufsbedingten Stress abzubauen, wenn er bereits da ist. Die **multimodale Stressbewältigung** kombiniert alle drei Bereiche und stellt damit einen **ganzheitlichen Ansatz** zur Stressbewältigung dar. Alle drei Aspekte müssen berücksichtigt werden, wenn Sie einen sicheren und gesunden Umgang mit Stress erlernen möchten.



<b>Seminar Nr.:</b>	807820
<b>Termin:</b>	08.03. – 13.03.2020 Sonntag, ca 18:00 Uhr, (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen, kann sich aufgrund der Fährverbindung etwas verschieben)  bis Freitag, 13:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Baltrum
<b>Preise:</b>	695,00,- € (incl. ÜVP) 775,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt  Die Kurtaxe ist im Preis inbegriffen
<b>Dozent:</b>	<b>Frank Patania</b>  Frank Patania: (geb. 1964), Ausbildungen zum Trainer und Berater. Psychodynamische Organisationsberatung; systemischer Coach und Supervisor. Schwerpunkte sind lösungsorientierte Begleitung und Unterstützung von Führungskräften, Mitarbeitern, Gruppen und Teams, Begleitung von Entwicklungs- und Veränderungsprozessen in Organisationen.
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)

#### Seminarziele

- Förderung der individuellen Stresskompetenz am Arbeitsplatz, gesunder und konstruktiver Umgang mit berufsbedingtem Stress und belastenden Situationen
- fokussierte Wahrnehmungsfähigkeit: Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung entlastender Handlungsalternativen für den Beruf
- erstarkte Selbststeuerung, verbunden mit der Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Situationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung, das sich in körperlichem und psychischem Wohlbefinden und allgemeiner Lebenszufriedenheit zeigt
- Steigerung der Selbstwirksamkeit am Arbeitsplatz
- Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben

## Seminarinhalte

- Sie erweitern Ihr Wissen zum Thema Stress im Berufsleben und lernen die drei Säulen der Stresskompetenz kennen.
- Mit Hilfe eines Stress-Tests erfahren Sie, was Ihre Haupt-Stressoren sind und wie Sie an Ihrer Stresskompetenz arbeiten können. (**instrumentelle Stressbewältigung**)
- Sie lernen hilfreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements kennen.
- Sie stärken ihre Problemlösekompetenz.
- Sie finden heraus, was Ihre stresserzeugenden Gedanken sind und wie Sie diese im Arbeitsalltag verändern können. (**mentale Stressbewältigung**)
- Sie erkennen, welche Einstellungen den größten Druck auf Sie selbst ausüben und erarbeiten was Sie dagegen tun können.
- Sie lernen die Grundzüge der Entspannungstechniken Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. (**regenerative Stressbewältigung**)
- Sie erkunden Ihre persönlichen Ressourcen und finden heraus, wie Sie diese besser nutzen können, um neue Energie für den Beruf zu tanken.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert.

## Arbeitsmethoden

Lehrgespräch, Plenumsdiskussionen, Gruppenarbeit, Einzelarbeit, Testverfahren, Entspannungsverfahren, systemische Coaching-Interventionen, Reflecting Team, Kollegiale Beratung, Moderation, Übungen.

## Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de)

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus.

Link zum Haus: [www.sonnenhuette.de](http://www.sonnenhuette.de)

## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.

