

## Gelassenheit trotz Stress

Stress: Erkennen– Verändern - Integrieren (3 Tage)  
(Workshop für Firmen und Organisationen)

**Zielgruppen:** Firmen und Organisationen, die ihre Mitarbeitenden im Umgang mit Stress oder hoher Arbeitsbelastung schulen und sensibilisieren wollen

- Ziele:**
- Die Teilnehmenden erhalten eine persönliche Standortbestimmung.
  - Die Teilnehmenden kennen allgemeine Stressfaktoren, nehmen bewusst ihre persönlichen Stressfaktoren wahr und lernen erste Bewältigungsstrategien kennen.
  - Die Teilnehmenden wissen, welche Symptome bei Stress auftreten können und sind auf körperliche Symptome sensibilisiert.
  - Den Teilnehmenden ist bewusst, wie sich ein gutes Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung positiv auf ihre Gesundheit auswirkt. Sie kennen einzelne Techniken um sich in Stresssituationen beruhigen zu können aber auch um Stress vorzubeugen.
  - Die Teilnehmenden kennen die Auswirkungen einer gesunden Ernährung, einer guten Verdauung und einer entspannten Stimmung während dem Essen auf ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden.
  - Die Teilnehmenden kennen sowohl das didaktische Konzept von im-focus gmbh wie auch die individuellen Möglichkeiten zur weiteren Vertiefung ihrer Ziele.

**Leitung:** Martin Ineichen, Coach, Supervisor und Organisationsberatung IAP (BSO)  
Helen Müller-Baumeler, Sek-Lehrerin, Kinesiologin, Ernährungsberaterin, Yogalehrerin

**Ort:** Industriestrasse 12 (Buchenhof), 6210 Sursee

- Inhalt:**
- Sie lernen **allgemeine Stressoren** (sowohl objektiv wie subjektiv wahrgenommene Belastungen) an Ihrem Arbeitsplatz und im Privaten kennen und sind sich deren Auswirkungen auf der körperlichen, mentalen, emotionalen, motivationalen und sozialen Ebene bewusst.
  - Anhand von Fragen machen sie eine **persönliche Standortbestimmung**.  
Wie reagiere ich auf Stress? Wie nehme ich den Stress wahr? Nehme ich die individuellen Warnsignale/Symptome ernst?
  - Sie befassen sich mit **theoretischen Themen**.  
Zum Beispiel: Eine Dauerstressaktivierung (aktiver Sympatikus) führt zu Unzufriedenheit und Krankheit und unterdrückt den Parasympatikus, denjenigen Teil des Nervensystems, der uns Regeneration, Abwehr und Lebensfreude ermöglicht. So wie unsere Gedanken und unsere Sprache die Körperebene beeinflussen, wirken sich Körperhaltungen auf unsere Gefühle aus.

- Sie lernen verschiedene **Strategien zur Stressbewältigung** kennen und einüben (Segeln lernt man nicht im Sturm), um so für sich stimmige Ressourcenmöglichkeiten zu finden.  
Durch Progressive Muskelentspannung, Mikropausen und verschiedene Meditationsformen, durch einfache Körperübungen und Atemübungen aus dem Yoga und der Kinesiologie lernen sie die Stressspirale zu stoppen.  
Sie befassen sich mit dem Thema Achtsamkeit. Sie ermöglicht uns vermehrt den Moment zu leben, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, ob angenehm, unangenehm oder neutral, zu erfahren und so zu akzeptieren, wie sie sind.  
Persönliche Rituale für den Alltag erleichtern das Umsetzen. Durch Anker verbinden wir gewünschte Gefühlszustände (z.B. Selbstbewusstsein) mit einem Auslöser (Geste, Berührung, Ton, Geruch usw.) um so neue Automatismen aufzubauen.
- **Ernährung:** ein positiver Tag beginnt mit einem gesunden Frühstück.  
Den Teilnehmenden wird bewusst, wie wichtig eine gesunde Ernährung, eine gute Verdauung, aber auch eine positive Esskultur sind.  
Denn: was und wie wir essen und trinken beeinflusst unser Gehirn und somit auch unsere Konzentration, unsere Motivation und unsere Lebensfreude.

**Anzahl Teilnehmende:**

8-12 Personen

**Termine und Kosten:** auf Anfrage

Bei Anmeldung von mehreren Personen und bei Non-Profitorganisationen  
gewähren wir Spezialpreise

**Kursleitung:** martin.ineichen@im-focus.ch      079 699 88 55  
helen.mueller@im-focus.ch      076 520 57 64