

Erkennen – Verändern – Integrieren

Inhalte der 3 Weiterbildungstage:

- 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.