

Frei von zwischenmenschlichem Stress

Die Hölle – das sind die anderen: die launische Chefin, die in Meetings ihre unsicheren Mitarbeiter an den Pranger stellt, der reservierte Kollege, der rücksichtslos seine Pläne verfolgt, der selbstbewusste Mitarbeiter, der sich blendend darstellt, aber wenig fachliches Know-how hat, die fordernde Kundin – Menschen, die wir subjektiv als „schwierig“ empfinden, lösen bei uns unbewusst eine Stressreaktion aus. Stress, das bedeutet, wir reagieren mit Flucht, Angriff oder Erstarrung. Und das, obwohl unser Leben nicht wirklich ernsthaft in Gefahr ist! Der Schlüssel zur Lösung ist unsere ganz persönliche subjektive Wahrnehmung. Und die können wir selbst beeinflussen und damit zwischenmenschlichen Stress auflösen.

Ziele

Sie verstehen die psycho-physiologischen Hintergründe von zwischenmenschlichem Stress.
Sie machen sich Ihre individuellen zwischenmenschlichen Stress-Auslösereize (Trigger) bewusst.
Sie lernen, wie Sie systematisch Ihre Trigger analysieren können und verstehen, mit welchen Ursprungserfahrungen sie zusammenhängen.
Sie kennen Ihre Kraftquellen und lernen diese bewusst einzusetzen, um sich angemessen zu schützen.
Sie lernen Selbsthilfetechniken, mit denen Sie Ihre Stress-Reaktion aktiv beeinflussen können, um wieder zu Ihrer inneren Gelassenheit zurück zu finden.
Sie lernen, wie Sie Ihre Gefühle aktiv beeinflussen können.
Sie erfahren, wie Sie mit Stress-Reaktionen bei anderen Personen sinnvoll umgehen können.

Inhalte

- Psycho-physiologische Hintergründe von zwischenmenschlichem Stress
- Persönliche Kraftquellen als Grundlage für die Stressreduktion
- Das Frühwarnsystem des eigenen Körpers verstehen und nutzen
- Systematische Trigger-Analyse
- Selbsthilfetechniken zur persönlichen Gefühlsregulierung und De-Aktivierung von Stress-Reaktionen
- Bedürfnisse erkennen und angemessen formulieren
- Sinnvoller Umgang mit Stress-Reaktionen bei anderen Personen

Seminarmethoden:

- Moderation, Impulsvortrag, Diskussion, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Praxisübungen, Körperarbeit

Zielgruppe:

- Führungskräfte, Personalleitungen, HR-Mitarbeiter/-innen, Betriebs- und Personalratsmitglieder, Gesundheitsbeauftragte und weitere interessierte Mitarbeiter/-innen

Teilnehmerzahl:

- Maximal 8 Personen

Dauer:

- 2 Tage, von 09:00 bis 17:00 Uhr oder 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr