

Stressmanagement im Homeoffice

Verbesserung der individuellen Stresskompetenz

Online-Workshop für Beschäftigte
Interaktives Zoom-Meeting

Interaktives Zoom-Meeting

Stressmanagement im Homeoffice

Online-Angebot zur Stressprävention

Die Anforderungen im Homeoffice sind heutzutage oft dermaßen hoch, dass auch gut organisierte Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen. Chronische Erschöpfung schwächt das körpereigene Immunsystem und lässt die persönliche Leistungsfähigkeit sinken. – Ein Teufelskreis entsteht.

Mit unserem Online-Angebot zur Stressprävention unterstützen wir Sie dabei, durch die Stärkung Ihrer individuellen Stresskompetenz mit den aktuellen Herausforderungen besser klar zu kommen und Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Ziel ist es, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Homeoffice zu erlernen. TeilnehmerInnen können eigene Stressfallen erkennen und angemessene Handlungsalternativen entwickeln: Für mehr Gelassenheit im Alltag, einen kompetenten Umgang mit Herausforderungen im Beruf und eine höhere Lebens- und Arbeitszufriedenheit

Das Angebot wendet sich an alle, die bereit sind, ihr eigenes Stressverhalten zu reflektieren und an ihrem individuellen Umgang mit Stress zu arbeiten. Hierfür ist die Bereitschaft, sich persönlich einzubringen, eine Voraussetzung.

Nutzen und Ziele

Unser Online-Angebot zur Stressprävention vermittelt Ihnen

- Hintergrundwissen zur Stressentstehung
- Ihren eigenen StressLevel zu erkennen und einzuschätzen
- Strategien für Ihr individuelles Stressmanagement
- alltagstaugliche Tipps zur Entspannung
- Grundlagen des Mentaltrainings
- hilfreiches Wissen über eine gesundheitsförderliche Lebensweise
- Antworten auf Ihre individuellen Fragen

Interaktives Zoom-Meeting

Stressmanagement im Homeoffice

Rahmen

- 4 Basis-Module á 90 Minuten – plus 2 Module optional
- geschlossene Gruppe mit 8 -12 TN

Zielgruppe

- Beschäftigte

Methoden

Informationsphasen

- Informationsvermittlung über das Zoom-Smartboard (Powerpoint, Videos etc.)
Hintergründe, Auswirkungen, Stressmodell A-B-C, Stressampel, Belastungs-Beanspruchungsmodell, Salutogenese etc.

Lern- und Übungsphasen

- gemeinsame Arbeit an Themen oder in Kleingruppen über das Zoom-Whiteboard
- Arbeit mit Arbeitsblättern u.a.
- Visualisierung von Prozessen - Zoom-Whiteboard
- gemeinsamer Austausch
- kurze ‚Hausaufgaben‘ zwischen den Modulen
- Übungen zur Resilienz
- Fragenspeicher zu Anliegen und Fragen im Chat
- live / Video-Sequenzen: Bewegungs- und Entspannungsübungen (Atemübungen, Dehnübungen, Progressive Muskelentspannung etc.)
- Verabredungen zur Nachhaltigkeit

Ergänzendes Angebot

- Einzelsprechstunden bei Bedarf

Basis-Module

A. Wissenswertes zum Stress

- Entstehungen und Auswirkungen
- Das Stressmodell A - B - C
- Stress als Motivator
- Chronischer Stress und mögliche Folgen

B. Stressoren*

Ich gerate in Stress, wenn...

Instrumentelles Stressmanagement*

Belastungen verringern
Anforderungen aktiv angehen

C. Individuelle Stressverstärker*

Innere Antreiber / Glaubenssätze

Ich setze mich selbst unter Stress, indem ich...

Mentales Stressmanagement*

Sichtweisen u. Bewertungen ändern
Förderliche Einstellungen entwickeln

D. Stressreaktionen*

Wenn ich im Stress bin, dann...

- Körperliche Aktivierung
- Psychische Aktivierung
- Verhaltensaktivierung

Regeneratives Stressmanagement*

Stressreaktionen lindern
Erholen und Entspannen

Options-Module

E. Stress im sozialen Umfeld

Ärger im Job / Ärger im Alltag

Tipps und Anregungen zur Konfliktbewältigung

F. Mehr Freude und Gelassenheit

Resilienz

Innere Kräfte wecken und stärken

Online-Angebot

Stressmanagement im Homeoffice

Verbesserung der individuellen Stresskompetenz

