

## Stressmanagement & Resilienz-Training

### Stressmanagement Themen

- Stressbewältigung: Strategien und Techniken für den Alltag
- Stressmanagement: Konstruktiver Umgang mit belastenden Situationen
- Mentale und regenerative Stresskompetenz

### Resilienz-Training

- Gesund durch Zeiten der Unsicherheit und des schnellen Wandels
- Resilienz, Immunsystem der Psyche, Widerstandskraft
- Innere Stärke, Erkennen des persönlichen Resilienz Profils.

### Aufbau

#### 1. Strategisches Selbst- und Stressmanagement

Auf dieser Ebene wird der souveräne Umgang mit Stressoren (Innere Antreiber) durch ein effektives Zeit- und Selbstmanagement etabliert.

#### 2. Mentaltraining, Resilienz-Coaching

Auf dieser Ebene werden persönliche Stressverstärker analysiert und darauf basierend ein Programm für den sinnvollen Umgang mit diesen individuellen Bremsfaktoren entwickelt. (Mentaltraining).

#### 3. Regenerationstechniken

Zusätzlich werden Techniken zur Regeneration (bspw. progressive Muskelrelaxion, PMR) eingeübt, welche helfen, auf einfache Art und Weise den entstandenen Stress innert nützlicher Frist wieder abzubauen.

### Themenschwerpunkte

- Stress bewältigen: Strategien und Techniken im Alltag
- Stressmanagement: Aufbau der eigenen mentalen und regenerativen Stresskompetenz
- Resilienz: Grundlagen der Entspannung

### Persönlicher Nutzen

- Sie kennen ihr persönliches Stress- und Verhaltensprofil
- Sie haben Techniken, wie sie in kurzfristigen Stresssituationen gelassener reagieren können
- Fokus auf das Wesentliche: Eigene Effektivität steigern

Diese Coachings richten sich nach Prof. Gert Kaluza, dem führenden Experten für Stressmanagement.