

Stress-Management mit persolog[®]

Stressfaktoren erkennen –
individuelle Bewältigungsstrategien entwickeln

In der immer komplexeren Arbeitswelt, in der alles immer höher, schneller und weiter gehen muss, gehören stressige Situationen zum Alltag vieler Menschen. Tatsache ist: Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst.

Stress ist nicht gleich Stress. Und Stress ist nicht immer schlecht. Er kann zu Höchstleistungen antreiben, die Sie ohne Druck gar nicht erreichen würden. Angemessener Stress kann sogar Freude bereiten, anspornen und motivieren.

Doch es gibt auch ungesunden Stress, bei dem man sich dauerhaft überlastet fühlt und die negativen Auswirkungen spürt. Dieser Stress wird als sehr unangenehm erlebt: innere Unruhe, Schlafprobleme oder Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit und Erschöpfung können die Folge sein.

Inhalte

Fragebögen und Auswertungen

- Berufliche Stressfaktoren
- Individuelles Stressmuster

Interpretation

- Stressfaktoren analysieren
- Persönliches Reaktionsmuster verstehen
- Eigenes Stressmuster analysieren
- Stressmanagement = Ressourcen aktivieren und einsetzen
- Kurzfristige Stressbewältigungsstrategien
- Langfristige Stressbewältigungsstrategien



Aktionsplan

- So starten Sie Ihren Weg zu mehr Gelassenheit
- Welche Stressfaktoren können Sie selbst bearbeiten?
- Welche mithilfe anderer?
- Welche sind gar nicht veränderbar bzw. beeinflussbar?
- Wo können Sie aktiv Stressbewältigungsstrategien einsetzen, und wo ist Akzeptanz die beste Lösung?