

## Stressmanagement – Agieren statt funktionieren

### Beschreibung

Laufen Sie innerlich auf Hochtouren und fällt es Ihnen selbst in ruhigen Momenten schwer, wirklich abzuschalten? Stress gilt heute als allgegenwärtiges Phänomen der modernen Arbeits- und Lebenswelt. Gleichzeitig ist anhaltender Stress ein Alarmsignal, das Körper und Psyche stark belastet und langfristig gesundheitliche Folgen haben kann.

Viele Menschen gehen davon aus, sie müssten „einfach mehr entspannen“. Doch wirksames Stressmanagement umfasst weit mehr: Neben äußeren Anforderungen spielen das berufliche und private Umfeld, persönliche Stressoren sowie die Macht der eigenen Gedanken eine zentrale Rolle.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, ihre individuellen Belastungsfaktoren zu erkennen, stressverschärfende Denkstile und Glaubenssätze zu reflektieren und konkrete Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Ziel ist es, vom reinen Funktionieren ins aktive Gestalten zu kommen, die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken und Stress kurz- wie langfristig gesünder zu begegnen.

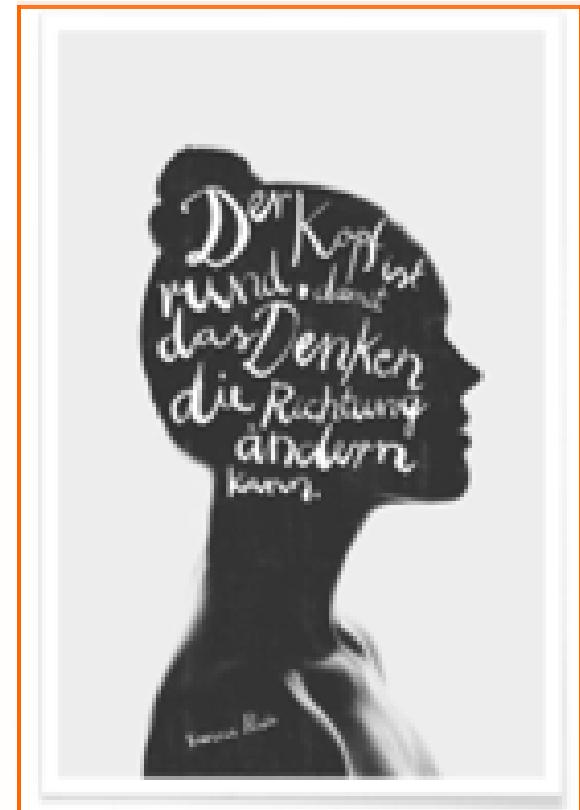
### Inhalte

- Warnsignale und körperliche Reaktionen von Stress frühzeitig erkennen
- Abschalten – leichter gesagt als getan: Das autonome Nervensystem verstehen
- Die drei Hauptsäulen der Stressbewältigung (körperlich, mental, organisatorisch)
- Analyse individueller Belastungsfaktoren und Stressoren
- Stressverschärfende Denkstile, Glaubenssätze und innere Antreiber
- Veränderung von Verhaltens- und Denkmustern
- Entwicklung einer achtsamen Wahrnehmung im Alltag
- Kurze Videoimpulse und Selbstcheckfragebogen
- Schnuppereinheit einer Entspannungsmethode

## Stressmanagement – Agieren statt funktionieren

### Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Selbstreflexion und individuelle Analyse
- Praktische Übungen zu Wahrnehmung, Denken und Verhalten
- Entspannungs- und Achtsamkeitselemente
- Austausch und Transfer in den Arbeitsalltag



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*