

Bewegung und Stressreduzierung (Bewusst)

Innerhalb dieser Gruppe befassen wir uns damit, wie man Stressauslöser im Arbeitsalltag oder im persönlichen Leben bemerkt, versteht und damit umgehen kann. Zudem werden Strategien und Methoden vorgestellt, wie man den Alltag durch kleine Veränderungen hinsichtlich Prokrastination und Organisation vereinfachen und sortieren kann. Am Ende sollen Sie zudem Ideen zur Förderung positiven Erlebens entwickeln können.

Zusätzlich wird über einen gemeinsamen Spaziergang die körperliche Fitness angesprochen und, je nach Gruppenkondition, auch erhöht.

Die einzelnen Module beinhalten:

- 1) Grundlagen zum Verständnis von Stress, Stressoren und dem Umgang damit
- 2) Vom Chaos zur Ordnung...Abgleich der persönlichen Wochenplanung und Erarbeitung von Methoden im Umgang mit To-Do Listen
- 3) Alltagstransfers mit den bekannten und neuen Methoden und Strategien
- 4) Stressbewältigungstraining: Übung zum Umgang mit belastenden Alltagssituationen und Stressreaktionen
- 5) Part 2 des Stressbewältigungstrainings mit Lösungssammlung und erarbeiten von „Pause-Strategien“
- 6) Umgang mit Ablenkbarkeit und Unkonzentriertheit
- 7) Erkennen von Frühwarnzeichen und Erstellen eines persönlichen Umgangs damit mit den erlernten Strategien
- 8) Positives Erleben