



## Seminarinhalte

### **„KREATIVE STRESSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZ“**

#### **Modul I: Stresstheoretische Grundlagen**

- Präventionsbedarfe
- Stresstheorien und –konzepte
- Symptome und Alarmzeichen von Stress
- DREI-S-METHODE mit Design Thinking (multimodale Stresskompetenz)
- Kreative Stresskompetenz

#### **Modul II: Stressanalyse instrumentell – S1 (identifizieren, ausschalten, reduzieren)**

- Megatrends in der Arbeitswelt
- Analyse der persönlichen und organisationalen Situation (internale/externale Faktoren)
- Arbeitsanforderungen

#### **Modul III. Stressbewertung kognitiv – S 2 (Arbeit an der inneren Haltung)**

- Kognitive Stressbewertung und Umstrukturierung
- Kognitionstraining (Innere Antreiber, Glaubenssätze)
- Ressourcenarbeit
- Verhaltenstraining



#### **Modul IV: Stressbewältigung S 3 (multimodal, palliativ-regenerativ)**

- Stressreduktion (palliativ-regenerativ): Negative Folgen der Stressreaktion vermeiden bzw. reduzieren: Entspannungsmethoden, Bewegungsprogramme, Salutogenese, Selbstwirksamkeit, Resilienz.
- Stressreduktion in angespannten kommunikativen Situationen (Konfliktgespräche meistern)
- Schulung der Achtsamkeit: Body Check
- Stressmanagement in den Arbeitsalltag integrieren: Individuelles Bewältigungsprogramm

#### **Modul V: Praktische Durchführung von Stresskompetenztrainings**

- Fallstudienarbeit
- Von der Idee zur Umsetzung!
- Methodisch-didaktische Aufbereitung von Kursen
- Planung und Ablauf von Trainings
- Kursleitung bei schwierigen Gruppen
- Eigene Ideen präsentieren – Feedback, Reflexion



Ich verpflichte mich, nach den ethischen Richtlinien und im Sinne des Berufskodex für die Weiterbildung des Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. zu handeln und bin dadurch berechtigt, das Siegel "Qualität – Transparenz – Integrität" zu führen.

