

# Stressbewältigung

---

## *Zielgruppe:*

*Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die erfahren möchten, wie wir mit Belastungen anders umgehen können.*

Und darum geht es:

Belastungen im Alltag nehmen zu. Wir hören und lesen inzwischen überall darüber und auch, wie wir mit Belastungen und Stress anders umgehen könnten. Doch oft klappt das nicht. Das Gefühl, 'irgendwie nicht hinterher zu kommen', bleibt.

Und vielleicht stellt sich zu allem Überfluss noch ein zusätzliches Druckgefühl ein, am Ende 'selber schuld' zu sein, weil man Dinge nicht gebacken kriegt.

Im Workshop erfahren Sie:

- warum es völlig normal ist, dass wir auf Belastungen so reagieren wie wir reagieren. Und dass es anderen ganz genau so geht!
- wie Sie mit Hilfe von kleinen, alltagstauglichen Verfahren anders mit Belastung und Stress umgehen können
- wie wir den Alltag bei der Umsetzung als Erinnerungshilfe nutzen können!

Die Verfahren zu kennen allein reicht leider nicht. Auf's Umsetzen kommt es an! Und dabei hilft uns das alltägliche Gewimmel. Nutzen wir es: für mehr Zufriedenheit und Leichtigkeit!

**Dozent:** Astrid Böttger

**Unterrichtsstunden:** 2 (2 x 45 Min.)

**TeilnehmerInnenzahl:** max. 20

**Raum:** wird vor Ort bekannt gegeben

**Termin:** 25. September 2015, 12:30 – 14 Uhr