**Lässig statt stressig!**

**Ziele des Workshops:**

**Stress erkennen, verstehen und bewältigen**

1. Fit für Alltag und Beruf - die volle Leistungsfähigkeit erhalten
2. Den Anforderungen gewachsen sein und sich durch Stress nicht so leicht aus der Bahn werfen lassen
3. Stressbedingten Erkrankungen vorbeugen

**Inhalte:**

Wissen über Stress und die grundlegenden Mechanismen der Stressentwicklung erlernen

**Individuelle Stressanalyse** – **Stress-Test**

**Bewältigungsstrategien** erarbeiten:

**Instrumentelles Stressmanagement**: Stressoren analysieren, bewerten, ausschalten, reduzieren, vermeiden

**Kognitives Stressmanagement:** psychische und körperliche Belastbarkeit erhöhen, positives Gesundheitsverhalten aufbauen, Bewertungs- und Denkmuster verändern

**Regeneratives Stressmanagement**: kennenlernen und anwenden verschiedener körperlicher Techniken

**ANTI-STRESS-WORKSHOP**

**Sie sind ständig müde und erschöpft?**

**Sie haben keine Lust mehr auf Stress in Alltag und Beruf?**

**Sie möchten wieder mehr Energie und Ausgeglichenheit im Leben und sich in Ihrer Haut wohl fühlen?**

**Dann gönnen Sie sich diesen besonderen Tag, vollgepackt mit wertvollen Informationen, Übungen, Tipps und Tricks. Finden Sie Ihre individuellen Methoden zur Stresserkennung- und Vermeidung sowie den leichteren Umgang mit nicht vermeidbarem Stress kennen.**

**Hier packen wir Ihren STRESS-NOTFALL-KOFFER**



Melanie Schwab
 Anti-Stress-Expertin
Böcklinstr.4
67122 Altrip

Telefon: 0176 / 63 88 1005

E-Mail: villavitalis@aol.com



**Tages-Seminar**

**10-17 Uhr**

**99,- € pro Person**





**Was ist Stress?**

Das Wort Stress kommt aus dem Englischen und heißt so viel wie Druck, Beanspruchung und hat zwei Gesichter: Der positive „Eustress“ fördert Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, der negative „Distress“ hingegen führt zu chronischer Anspannung im Körper.

**Ursachen von Stress**

80 Prozent der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte klagt über Dauerstress in Job, Haushalt, Schule oder Studium. Leistungsdruck, Terminhetze, fehlende Wertschätzung im Beruf oder Partnerschaft, aber auch chronische Unterforderung erzeugen Stress, der zu einer echten Plage werden kann. Was Menschen als stressend erleben, ist höchst subjektiv. Natürlich gibt es Belastungen, die kollektiv als stressig empfunden werden, z.B. Lärm, konstante Reizüberflutung oder Mobbing. Nach Ansicht vieler Experten aber hat das Leben in der digitalen, beschleunigten Gesellschaft seinen Preis. Der Stresslevel hat sich anscheinend bei den meisten Menschen erhöht. Dauerstress kann gravierende körperliche Folgen haben und eine schwere psychische Krankheit auslösen.

**Folgen von Stress**

Bei Stress steigen Muskelspannung und Blutdruck, der Körper schüttet mehr Cortisol aus. Bei Dauerstress kann es zu Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen kommen, zu Tinnitus einem Hörsturz, zu Schwindelgefühlen, Nervosität, Reizbarkeit und Frustrationsgefühlen. Weitere Folgen können sein: Herzrhythmusstörungen ohne erkennbare Ursache, Schlafstörungen sowie Gedächtnisprobleme. Stress kann schließlich sogar die Blutgefäße verändern und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen.



**Was ist Resilienz?**

Mit dem Begriff der Resilienz wird die seelische Widerstandskraft oder „das Immunsystem der Seele“ bezeichnet. Diese innere Stärke wird daran gemessen, wie man Konflikte, Misserfolge, Niederlagen oder Lebenskrisen meistern kann. So gibt es Menschen, die Belastungen eher als Herausforderungen sehen, andere hingegen fühlen sich in vielen Situationen schnell hilflos.

Resilienz ist keinesfalls ein statisches Thema - eine gesunde Resilienz kann auch trainiert und entwickelt werden.

**Zahlen, Daten, Fakten**

Die ehemalige Bundesarbeitsministerin Ursula v.d.Leyen sagte zum Ergebnis des Stressreports Deutschland 2012:

Stressbedingte Erkrankungen sind eines der drängendsten Probleme in der Arbeitswelt und kosten Unternehmen und Sozialversicherungen Millionen. Allein 2011 gab es 59 Millionen Krankentage wegen Belastung am Arbeitsplatz.

**Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Auch Unternehmen erkennen mittlerweile: Stress belastet die Mitarbeiter und senkt nachweislich ihre Produktivität. Damit überlastete Arbeitnehmer nicht krank werden oder auf leistungssteigernde Medikamente zurückgreifen, setzen immer mehr Arbeitgeber auf eine „Work-Life-Balance“.

Zu diesem Zweck bieten Unternehmen immer häufiger auch Angebote für mehr Ausgeglichenheit: Yogakurse, Weiterbildungen in Sachen Stressmanagement oder flexible Arbeitszeit. Eine Win-win-Situation, denn so bleiben Arbeitnehmer gesund und motiviert und werden nachhaltig in ihrer Leistungsfähigkeit unterstützt.

Die Gesundheitsinvestitionen rentieren sich nachweislich: zum einen belegen regelmäßige Befragungen eine hohe Mitarbeiterzufriedenheit und zum anderen lässt sich der Erfolg auch in Zahlen messen, wie z.B. geringere Fehlzeiten und Gesundheitskosten, weniger Kündigungen sowie niedrigere Fehlerquote und damit höhere Kundenzufriedenheit.

Experten sprechen von einem „Return on Investment“ von mindestens eins zu vier – ein investierter Euro bringt 4 Euro Gewinn.

Über die Möglichkeit eines steuerlich begünstigten Konzepts der „Gesundheitswirksamen Leistungen“ für Arbeitgeber sprechen Sie mich gerne separat an.