

Stress- und Selbstmanagement

Sich selbst besser kennenlernen und verstehen, um sich selbst und den Stress besser steuern zu können

Ziele

Du lernst ...

- ... was Stress bedeutet u. wie er mit der körperlich./psychischen Gesundheit in Zusammenhang steht
- ... wie Stress ausgelöst wird und warum er (bei dir) entsteht
- ... Stress zu einer positiven Energieressource zu verwandeln
- ... negative Denk-, Gefühls und Handlungsmuster zu erkennen und zu verändern
- ... wie du deine eigene Zufriedenheit und Lebensqualität erhöhen kannst
- ... Präventivmaßnahmen und Entspannungsmethoden

Inhalte

- Was ist Stress?
- Wie entsteht Stress?
- Warum gibt es Stress?
- Wie zeigt er sich im Körper?
- Stresskurve & Konsequenzen
- Gedanken-Gefühle-Verhalten
- Wahrnehmung
- Arten zu lernen
- Bewertung & Selbstgespräche
- Was ist Glück?
- Stärken & Schwächen
- Die Säulen des Lebens
- Lebensqualität
- Balance-Modell
- Assoziatives Bildercoaching
- Stressbewältigung
 - Entkatastrophisierung
 - Gedankenstopp
 - Kognitive Umstrukturierung
 - Ziele definieren & Maßnahmenplan
 - Glaubenssätze
 - Rollentausch
 - Dankbarkeit & Vergleiche nutzen
 - Umgang mit Fehler & Rückschläge
 - EU-Stressliste
 - Analyse innen & außen
 - Atemübung Energieaustausch
 - Atemübung Entspannung
 - Grounding
 - Meditation
 - Schattenboxen / Lachen
 - Entspannungspunkte
 - Phantasieren

Kursort | Landstraße 79, 4020 Linz

Kursdauer | 7 Wochen (7 Einheiten á 90 Minuten)

Donnerstag | 18.00-19.30 Uhr

Kosten | 159 € pro Person

Teilnehmer | max. 15 Teilnehmer

Bring a friend – Nimm einen Freund mit und zahle - 20 %