

Belastende berufliche Situationen konstruktiv gestalten – ein Workshop für Ihre Gesundheitskompetenz

Innovations- und Arbeitsverdichtungsprozesse sowie komplexe Kommunikation in der Arbeitswelt sind häufig die Ursachen für intensives Stresserleben vieler Menschen. Die körperlichen und psychischen Folgen von Stress sind der Grund für ca. 75% aller Arztbesuche – Beruhigungs- und Schlafmittel sind die meistverordneten Medikamente.



Kurz-Vita Thomas Böhm:

- 1982 Fachleiter in der Lehreraus- und - Fortbildung am Studienseminar
- 2016 Darmstadt für Sport und Pädagogik
- 2013 Systemischer Berater (AFS)
- 2014 geprüfter Präventologe (BPD)

Wirken Sie diesen negativen Auswirkungen von Stress rechtzeitig entgegen – stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenz und finden Sie so eine neue persönliche Strategie im Umgang mit belastenden beruflichen Situationen.

Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, indem Sie:

- persönlich belastende berufliche Situationen reflektieren
- stressverschärfende Persönlichkeitsanteile erkennen
- individuell stressreduzierende Verhaltensalternativen entwickeln
- stärkende Handlungen planen, die Ihre Gesundheit erhalten.

Um diese Ziele zu erreichen, arbeiten Sie u.a. mit Modellen der **Transaktionsanalyse** (z.B. mit dem Antreiber-Modell) und der Kommunikationspsychologie (z.B. mit dem Entwicklungsquadrate-Modell von Schultz von Thun).

Die Modelle werden in **vertraulichen Partner-Gesprächen und -Übungen** mit Bezug auf persönliches Stresserleben angewendet. So können alte Muster verändert und neue Verhaltensmöglichkeiten für belastende Situationen gefunden werden.

Durch die Auswahl und Realisierung individueller Ziele in **Schlüsselbereichen für ein erfülltes Leben** (z.B. Bewegung, Genießen, Lachen, Dankbarkeit ...) stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenz.

Dauer: ca. 6 Stunden
Anzahl der TeilnehmerInnen: 8 - 16
Kosten: 40 € pro Person