

## Modulinhalte

- Stresstheorien und –konzepte nach neuestem Stand der Wissenschaft
- Stressbewältigungskompetenz (SBK) nach der DREI-S-METHODE: Stressanalyse, Stressbewertung, multimodale Stressbewältigung
- Entspannungs- und Atemtraining
- Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitstraining
- Kognitionstraining
- Verhaltenstraining
- Beratung von Organisationen und Betrieben

## Methodik

Input, Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Übungen, Erfahrungsaustausch, Diskussion  
Teilnehmerzahl: Maximal 10 Personen

## Termine

### Winter 2019:

- I. Block 17. + 18.01.2019 (9:00 Uhr bis 17:30 Uhr)
- II. Block 24. + 25.01.2019 (9:00 Uhr bis 17:30 Uhr)

Zwei Blöcke mit jeweils zwei Seminartagen  
(38 Unterrichtseinheiten).

### Kosten

950 EUR (umsatzsteuerbefreit gem. § 4 UstG).

### Seminarort

Gemeindehaus, 91443 Scheinfeld, Schlesierstrasse 1

## Zielgruppen

- Interessierte betriebliche Akteure insbesondere aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement.
- Fachkräfte aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit mit staatlich anerkanntem Berufs- oder Studienabschluss.
- Alle diejenigen, die im Sinne des „Leitfadens Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes anerkannte gesundheitsförderliche Leistungen anbieten möchten.

## Anmeldung

Das Anmeldeformular fordern Sie bitte per E-Mail unter [info@hellert.de](mailto:info@hellert.de) an. Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung sowie eine Rechnung über die Teilnahmegebühr. Bitte überweisen Sie sofort nach Erhalt der Rechnung eine Anzahlung in Höhe von € 150,00. Die Restzahlung in Höhe von € 800,00 ist spätestens drei Wochen vor Seminarbeginn fällig.

## Zertifikat

Nach erfolgreicher Teilnahme wird Ihre Kursleiterfähigkeit durch das Zertifikat „Individuelle Stressbewältigungskompetenz“ bestätigt.

## Veranstalterin

### Moderne Arbeitszeiten

#### Prof. Dr. Ulrike Hellert

An der Talaue 24, 91443 Scheinfeld

Telefon: +49 (0)9162-123130

[info@hellert.de](mailto:info@hellert.de); [www.moderne-arbeitszeiten.de](http://www.moderne-arbeitszeiten.de)

Seminare zur Stressprävention  
mit Prof. Dr. Ulrike Hellert

## Individuelle Stressbewältigungskompetenz entwickeln

### Train-the-Trainer Seminar in vier Modulen

Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)  
Nach § 20, 20a und 20b SGB V



## Wissenswertes zum Thema Stress

Die gegenwärtige moderne Arbeitswelt stellt vielfältige und neue Anforderungen an die Menschen. Die Art und Weise wie wir arbeiten, verändert sich dabei in vielen Bereichen rasant. Körperlich belastende Produktionsschritte können zwar durch technologische Fortschritte reduziert werden, gleichzeitig steigen jedoch psychische Belastungen vor allem durch hohen Termin- und Leistungsdruck sowie hohe Anforderungen an Kommunikations- und Teamfähigkeit.

Viele Menschen entwickeln hohe Erwartungen an ihre eigene Leistungsfähigkeit. Kommt es dabei zu einem Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und verfügbaren Ressourcen, entsteht Stress. Somit ist Stress die Diskrepanz zwischen Herausforderung und eigenen Bewältigungsmöglichkeiten, die individuell psychisch negativ bewertet werden.

Der Begriff „Stress“ wird heute inflationär für alle möglichen Aufgaben und Ereignisse verwendet. Dabei ist es wichtig, deutlich die umgangssprachliche Verwendung von der wissenschaftlich fundierten zu unterscheiden:

Ob tatsächlich eine Stress-Reaktion im Gehirn ausgelöst wird, hängt von der jeweiligen Situation und der individuellen Bewertung ab. Die Stress-Reaktion ist grundsätzlich eine wichtige lebenserhaltende biologische Maßnahme des Körpers.

Erfolgt jedoch die komplexe Stress-Reaktion häufig und über eine lange Dauer, dann wird sie für den Menschen eine gesundheitliche Belastung mit entsprechenden negativen Folgen für das körperliche und psychosoziale Wohlbefinden. Daher distanzieren wir uns deutlich von Begriffen wie „positiver Stress“ – den kann es nämlich nicht geben.

Wer eine kontrollierte Herausforderung meistert – z. B. einen Vortrag vor einem großen Publikum hält und dabei vielleicht Lampenfieber verspürt, aber sich auch auf die eigenen Kompetenzen verlassen kann, wird seine Potenziale weiter entwickeln im Sinne von Selbstwirksamkeit – ganz ohne Stress.

Handlungs- und Problemlösestrategien, Fähigkeiten zur Selbststeuerung sowie maßgeschneiderte Methoden sind erforderlich, damit Belastungen und Stressoren reduziert und verhindert werden: So können individuelle Ressourcen nachhaltig gestärkt werden.

Es gilt also, genau zu analysieren was jeweils belastende Situationen sind, welche Stressoren tatsächlich negativ auf die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit wirken. Erst im nächsten Schritt können Maßnahmen umgesetzt werden, die sowohl kurz- als auch langfristig Stressoren ausschalten bzw. deutlich reduzieren.

## Ziele

- ✓ Lernen Sie aktuelle und wissenschaftlich fundierte Grundlagen aus der Stresstheorie und Stressforschung kennen
- ✓ Nutzen Sie multimodale Strategien der Stressprävention
- ✓ Fördern Sie individuelle und organisationale Kompetenzen
- ✓ Eignen Sie sich neue methodisch-didaktische Fähigkeiten an
- ✓ Beraten Sie Organisationen wissenschaftlich fundiert zu handlungsorientierter Stressprävention
- ✓ Trainieren Sie individuelle Stressbewältigungskompetenz vor allem mit Führungskräften, Teams und Beschäftigten in Betrieben aber auch mit Patient/innen sowie mit Teilnehmern/innen in öffentlich zugänglichen Kursen z.B. an VHS, in Reha-Einrichtungen und Sportvereinen
- ✓ Sichern Sie sich die Kursleiterfähigkeiten nach § 20, 20a und 20 b SGB V