

Leistungsdruck . Sprungbrett oder Hürde?

Vielfältig erlebbar . Vielfältig lösbar



Zitat

Ich mache mir grundsätzlich selbst so viel Druck, dass man diesen von aussen gar nicht toppen kann.

Jürgen Klopp, Fussballtrainer

Druck, das deutsche Wort für «Stress», ist heute überall präsent und fast in allen Munden.

Für einigen ein Fluch, für die anderen ein Segen. Ob Druck als Motivator, als Bremsklotz oder als Weg zum Burnout wirkt, das ist immer individuell.

*Wo liegt die subjektive Grenze?
Wann wird der Ansporn zur Belastung?*

Kursziele

Frühzeitige Erkennung von potentiellen Stressherden

Stress nicht entstehen lassen (Prävention)

Begreifen, wann Stress Katalysator ist und wann er destruktive

Konsequenzen für Denken/Handel hat (Stressmodulation)

Tun: Stress-Kompetenzen situationsbezogen, zielgerichtet und sinnvoll entwickeln und einsetzen

Stressabbau oder auch -aufbau!
Verbesserung von Gesundheitsfaktoren, die Wohlbefinden und Leistung beeinflussen

Anforderungen: Keine

Inhalte

Was löst Druck aus? Stressoren, Erwartungen und Bedürfnissen

Was verstärkt den Druck? Muster, Prägungen und Glaubenssätze

Was für Reaktionen folgen auf Druck? Reaktionsmuster, körperlicher, kognitiv-emotionaler und verhaltensbezogener Natur

Innere Antreiber und das eigene Wertesystem nutzen

Stressmanagement: Kompetenzen, Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren (Stressaufbau o. -abbau)

Werkzeuge zur Selbstreflexion, zur Relaxation und zur Stärkung der Resilienz.

Schulung

Professionelle Begleitung, Coaching, Dokumentation mit Theorie und Übungen.

Individualunterricht: 5 Std.
Gruppenunterricht: 6 Std.

Tageskurs

Ortschaft Emmetten oder nach Vereinbarung

Kosten

Individualunterricht: CHF 790.-
Gruppenunterricht: auf Anfrage nach Gruppengrösse

Ich freue mich auf dich

Lara