

Stresskompetenz entwickeln und Selbstwirksamkeit aufbauen

Ressourcenaufbau für eine kritische Situation

Stress ist in vielen Berufen ein ständiger Begleiter und scheint in der heutigen Berufswelt unausweichlich. Doch wie gehen wir damit um und können wir unliebsames Verhalten verändern? Es ist in unserer Persönlichkeit angelegt, ob wir eine Situation als stressig wahrnehmen und wie wir mit der belastenden Situation umgehen. Basierend auf den Ergebnissen des validierten Fragebogens aus dem Strategieplaners Stress und Persönlichkeit von personlog® entdecken Sie das persönliche Stressmuster. Die zugrundeliegenden Bedürfnisse werden thematisiert und diskutiert. In diesem Workshop liegt der Fokus auf dem produktiven Umgang mit Stress. Sie erkennen und hinterfragen zudem ihr Verhalten bei non-produktivem Umgang. Basierend auf den individuellen Stärken werden wirksame Strategien zur Stressbewältigung entwickelt und Ressourcen aufgebaut. Zusätzlich zu kognitiven Strategien zur Stressbekämpfung wird das Unbewusste als Ressource eingesetzt und bisher unbewusste Bedürfnisse können sich Gehör verschaffen. Dazu werden Sie am Nachmittag angeleitet, ein Motto-Ziel nach ZRM® zu formulieren. Mit diesem besonderen Haltungsziel werden unbewusste Anteile in die Zielbildung integriert, was die Selbstwirksamkeit in belastenden Situationen deutlich erhöht. Damit sind Sie der stressigen Situation weniger ausgeliefert, sondern können ihr wie gewünscht begegnen. Am Ende des Workshops gehen Sie gestärkt mit einem persönlichen Aktionsplan für innere Gelassenheit und einem längerfristig motivierenden Ziel nach Hause.

Aus dem Inhalt

- Wie entsteht Stress und was hat dies mit meiner Persönlichkeit und meinen Bedürfnissen zu tun?
- Wie sieht mein persönliches Stressmuster aus, welches ich in angespannten Situationen normalerweise zeige?
- Welche Stressverhalten ist produktiv und zielführend?
- Woran erkenne ich ein non-produktives Verhalten frühzeitig, welches für mich ungesund werden kann?
- Wie kann das Unbewusste als Ressource im Umgang mit Stress genutzt werden?

- Definition einer zu erwartenden, schwierigen Situation, bei welchem ein anderes Verhalten wünschenswert ist.

- Formulieren eines Motto-Zieles nach ZRM®, welches unbewusste Anteile in die Zielbildung integriert und in der definierten Situation unterstützt.

Ziele

Die Teilnehmenden

- verstehen, wie die eigene Persönlichkeit das Stressempfinden prägt

- setzen sich mit ihrem persönlichen Stressmuster und den zugrundeliegenden Bedürfnissen auseinander
- lernen verschiedene Strategien zum produktiven Umgang mit Stress kennen und in kritischen Situationen anwenden
- setzen in belastenden Situationen die eigenen Ressourcen systematisch ein und stärken ihre Selbstwirksamkeit durch motivierende Ziele
- lernen eine wissenschaftlich fundierte Methode kennen, um unbewusste Anteile in die Zielbildung zu integrieren.

Teilnehmende

Dieser Kurstag richtet sich an Personen, die ihre Stresskompetenz erweitern und mit der Ressource Unbewusstes ergänzen möchten.

Preis: CHF 680.—

- Im Preis inbegriffen sind
- Seminar-Handout
- Strategieplaner Stress und Persönlichkeit (wird im Kurs ausgefüllt)
- Preis zzgl. Seminarpauschale von CHF 90.- inkl. Pausen und Mittagsverpflegung.

Ihre Trainerin:

Dr. phil. Marianne Breu, zertifizierte ZRM- und persolog-Trainerin, Coach

Datum:

Donnerstag, 5. September 2024

Kursort:

Zürich Wiedikon