

## **„Stress lass nach!“**

### Umgehen mit Belastungen im Berufsalltag

Stress kann durch äußere Umstände genauso entstehen wie durch innere Einstellungen und belastende Emotionen. Man kann dem Stress zwar oft nicht aus dem Weg gehen, aber wir können lernen, richtig mit ihm umzugehen.

Wenn nämlich die Belastung so groß wird, dass wir den Anforderungen, die andere oder wir selber an uns stellen, nicht mehr gerecht werden, ist die seelische und körperliche Gesundheit gefährdet.

Wir werden deshalb in diesem Seminar Ihre persönlichen Belastungen im Berufsalltag genau reflektieren, um herauszufinden, wodurch die entstehen und welche Möglichkeiten jeder Einzelne hat, mit Anforderungen konstruktiv umzugehen und Anspannungen abzubauen.

Mit Hilfe verschiedener kognitiven und körperorientierten Methoden werden Sie Möglichkeiten der Entspannung kennen lernen und Ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten der Bewältigung entwickeln.