

Webinar



## Intensivkurs Stressmanagement

**Anlass**

(Zu) viel zu tun, Hektik und belastende Situationen (Covid, Familie, Beruf usw.), kann es bei jedem Menschen geben. Die Frage ist, ob und wie lange wir im Hamsterrad sind und wie lange uns gewisse Situationen Kraft rauben. Im Kurs befassen wir uns damit, wie man Stressquellen abbauen und damit Lebensfreude zurückgewinnen kann.

**Datum, Zeit**

Freitag, 2.+16. Dezember 2022, 09 – 17 Uhr

Der Link zur Veranstaltung wird jeweils vor dem Kurs zugestellt. Loggen Sie sich beim ersten Modul ungefähr 10 Minuten vorher ein, um pünktlich zu sein. Bei den weiteren Modulen ist ein Einloggen 5 Minuten vor dem Kurs ausreichend. Man muss nur einen Link anklicken, um dabei zu sein.

Inhalt	Modul 1	Modul 2
	<b>Kickoff und Einführung</b>	<b>Powertankstellen im Alltag</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Gegenseitiges Kennenlernen. Zoom (ein einfaches Tool über welches wir uns treffen) bedienen können.</li> <li>•Bestandsaufnahme und Zielsetzungen der Teilnehmenden.</li> <li>•Was ist Stress? Auslöser von Stress. Welche Auswirkungen hat Stress auf uns? Erste persönliche Massnahmen definieren, um Stress zu verringern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditationen, um Stress abzubauen und um Kraft zu tanken.</li> <li>• Persönliche, Stress fördernde Situationen erkennen und abbauen.</li> <li>• Eigene Energietankstellen im Alltag kennen und endlich regelmässig tanken gehen.</li> </ul>
	<b>Modul 3</b> <b>Umgang mit persönlichen und fremden Erwartungen</b>	<b>Modul 4</b> <b>Ängste erkennen und abbauen, um handlungsfähiger zu sein</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse der persönlichen Erwartungen.</li> <li>• Die inneren Antreiber entlarven und in Erlauber umwandeln.</li> <li>• Welcher Druck kommt von aussen und wie kann man damit umgehen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angst haben wir alle manchmal. Es schützt uns davor dumme Sachen zu machen, aber es hindert uns auch Dinge zu vollbringen, für welche es längst Zeit wäre sie zu realisieren.</li> <li>• Wie kann man Ängste abbauen und das nötige Selbstvertrauen aufbauen?</li> </ul>

		<b>Modul 5</b>	<b>Modul 6</b>
		<b>Mit Hilfe von einfachen, körperlichen Übungen Stress abbauen</b>	<b>Das Richtige zur richtigen Zeit am richtigen Ort in der richtigen Qualität tun.</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit progressiver körperliche Muskelentspannung Anspannungen lösen.</li> <li>• Autogenes Training nutzen, um innerlich ruhiger zu werden.</li> </ul> <p>Wie viel Bewegung braucht der Mensch und wie kann man sich dazu überwinden sich mehr zu bewegen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Pareto Prinzip nutzen, um sich nicht in Details zu verlieren und die eigenen Kräfte richtig einzusetzen.</li> <li>• Mit dem Eisenhower Prinzip Wichtiges von Dringendem unterscheiden, delegieren, was delegiert werden kann und nicht tun, was unnötig ist.</li> </ul>
		<b>Modul 7</b>	<b>Modul 8</b>
		<b>Mentale Siesta machen können und Energie aufbauen</b>	<b>Besser schlafen und nachhaltig zu sich schauen</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raus aus der Hektik, den Verpflichtungen und den Ansprüchen und mit genug Abstand wieder leistungsfähiger sein. Klingt gut, aber wie kann man das machen?</li> <li>• In diesem Modul erhalten Sie 15 praxiserprobte Tools an die Hand, um ihre persönliche mentale Siesta angehen zu können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 Tipps und Tricks, um den Schlaf zu verbessern.</li> <li>• Nachhaltigkeit Stressabbau initiieren.</li> </ul>

Die vorgesehenen Themen werden immer mit den aktuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden abgerundet.

### Ziele

In den zwei Tagen erhalten Sie über 100 Strategien und Inputs, um Stress abzubauen und besser bei Kräften zu sein. Sie kommen in Ihrem Wohlfühlprogramm weiter, indem sie von Woche zu Woche ein Tool integrieren können.

Sie werden Impulse zum Thema Stressabbau erhalten und lernen praxiserprobte Tools kennen, welche einfach umzusetzen sind. Sie entwickeln ihr persönliches Wohlfühlprogramm und profitieren dadurch von mehr innerer Ruhe.

### Referentin

Rita Mancini, dipl. Kauffrau des Detailhandles, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Mentaltrainerin ILP, Dipl. Autogentainerin, [www.mental-impuls.ch](http://www.mental-impuls.ch)

- Adressatenkreis** Alle Personen, welche sich durch alltägliche Situationen gestresst sind und anders damit umgehen möchten. Das eigene Interesse etwas ändern zu wollen, um weniger Stress zu haben, ist Voraussetzung für die Teilnahme.  
Der Kurs ist nicht für Personen mit psychischen Belastungen gedacht da diesen geraten wird, sich psychologische Unterstützung zu holen.  
Ein gut funktionierender Internetzugang ist wichtig.
- Teilnehmerzahl** Maximal 8 Personen
- Ort** Online, via Zoom. Zoom ist für die Teilnehmenden gratis und einfach zu bedienen. Sie erhalten rechtzeitig eine Einladung.
- Kurskosten** Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:
- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
  - transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
  - SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr
- Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.
- Nichtmitglieder:** CHF 750.—  
(inkl. Kursunterlagen)

