

## Detaillierte Informationen zum Vortrag: **Stressbewältigung und Entspannung**

**Wie reduziere ich meinen Cortisolspiegel zur nachhaltigen Entspannung? Unser Leben ist gespickt mit Schnellebigkeit, Arbeitsauslastung, Terminen und Zeitmangel. Kleine Kniffe können dabei schon Großes bewirken! In dem lehrreichen und aufschlussreichen Workshop geht es um die Hintergründe der Entstehung von Stress, Selbstreflexion und dazu passende individuelle Lösungsansätze zur Reduktion von negativem Stress, Vorschläge zu spontanen Entspannungsverfahren sowie Power-Pausen am Arbeitsplatz.**

Ist denn Stress grundsätzlich negativ? Nein! Aber: Auf das richtige Maß kommt es an! Was genau ist eigentlich Stress? Und wie entsteht dieser? In unserer schnelllebigen Gesellschaft wird dieses Thema immer ernster. Immer mehr Menschen sind betroffen und das schwierige bei der Problemlösung ist: Der Umgang mit Stress, das Empfinden und dessen Bewerkstelligung ist höchst individuell.

Nicht nur meine Ausbildung zur Entspannungspädagogin, auch viel Beschäftigung mit dem Thema, diverse Literatur und unendliche Gespräche mit betroffenen Personen haben mich dazu bewegt, diesen Workshop anzubieten. Denn eines ist mir klar geworden: Was den einen stresst, merkt der andere noch gar nicht. Und es gibt viele einfache Möglichkeiten, den persönlichen Stresslevel zu senken.

In meinem Vortrag erläutere ich zu Beginn die Definition von Entspannung und Stress, bevor ich auf die physiologischen Hintergründe näher eingehe und aufzeige, was im Körper genau passiert, wie Stresshormone gebildet werden und was diese im Körper auslösen, wenn es zu viele davon gibt.

Der Stresstest nach Kaluza verdeutlicht allen Teilnehmern ihren derzeitigen Stresslevel – ein wichtiges Tool um zum Part der Selbstreflexion überzugehen. Anhand der Stressampel werden Auslöser, Reaktionen und den Umgang damit erarbeitet.

Schritte zur Problemlösung, Kognitive Strategien zur Stressbewältigung und Entspannungstipps werden als Werkzeuge allen Zuhörern an die Hand gegeben.

Und die Praxis darf auch nicht fehlen: Einfach anzuwendende Entspannungsübungen lockern die Theorie auf, ebenso Power Pausen mit Übungen für den Arbeitsplatz.

Es ist für jeden etwas dabei, individuell und persönlich zugeschnitten wird wichtiges und immer wichtiger werdendes Knowhow vermittelt. Damit Ihre Mitarbeiter den Alltag und die Herausforderungen meistern und es schaffen negativen Stress in positiven umzuwandeln. Für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz!