



FHI Online Seminar:

*Stress Management für Mitarbeiter*innen*

basierend auf dem TK-MentalStrategien Konzept

Ziel:

Stress als alltägliches Phänomen bringt Menschen häufig an ihre Grenzen. Dabei ist das Stresserleben sehr individuell. Menschen mit einer hohen Widerstandsfähigkeit gehen mit Herausforderungen, Problemen und Veränderungen flexibler um und sind sich ihrer Ressourcen und Möglichkeiten bewusst. In diesem Seminar werden die Grundlagen von Stress und Widerstandsfähigkeit vermittelt. Ziel ist es, das persönliche Stress Management nachhaltig zu verbessern. Das Seminar vermittelt Methoden, mit denen Sie in akuten Stresssituationen handlungsfähig bleiben und Herausforderungen positiv meistern. Das Seminar basiert auf dem evaluierten Stress Management Training TK-MentalStrategien. Das Angebot wird durch die "Gesundheitspartnerschaft" zwischen der Max-Planck-Gesellschaft und der Techniker Krankenkasse ermöglicht.

Inhalte:

1. Stress und seine Auswirkungen: Entstehung von Stress verstehen, eigene Stressauslöser identifizieren, Ressourcen vergegenwärtigen und nutzen
2. Die Einstellung macht's: Das „Was“ und das „Wie“ des Denkens hinterfragen, förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln, innere Antreiber regulieren
3. Sich vor Stress schützen: Strategien für den Umgang mit dem eigenen Stressmuster, selbstsicher kommunizieren, Konflikten konstruktiv begegnen
4. Distanzierungsfähigkeit und Soziale Unterstützung: Abschalten vom Arbeitsalltag, Grenzen setzen, Unterstützung annehmen, soziale Verbundenheit als Ressource
5. Stress erfolgreich managen: Ziele festlegen, Selbstmotivation und Selbstmanagement steigern, den richtigen Ausgleich finden, Genuss als Ressource entdecken

Methoden:

Es erwartet Sie eine erfrischende Mischung aus fundiertem theoretischen Wissen und alltagstauglichem Praxisbezug. Kurze theoretische Inputs wechseln sich mit Phasen der Selbstreflektion und Kleingruppen-Arbeit ab. Es wird eine Vielzahl an praktischen Übungen und Entspannungsmethoden vorgestellt und erprobt.

Module:

Dienstag, 25.08.2020,	8:00-12:00	Stress und seine Auswirkungen
Dienstag, 01.09.2020,	8:00-12:00	Die Einstellung macht's
Dienstag, 08.09.2020,	8:00-12:00	Sich vor Stress schützen
Dienstag, 15.09.2020,	8:00-12:00	Distanzierungsfähigkeit
Dienstag, 22.09.2020,	8:00-12:00	Stress erfolgreich managen

Eine regelmäßige Teilnahme an den Modulen ist erforderlich.

Registrierung:

Der Workshop ist für 8-12 Teilnehmer*innen konzipiert und wird online durchgeführt. Bei Interesse melden Sie sich bitte über untenstehendes Anmeldeformular bis zum 18.08.2020 verbindlich an (Anmeldung ab dem 11.08.2020) :

https://indico.fhi-berlin.mpg.de/e/Mitarbeiter_Stress_Management