
Seminar „Stressmanagement“

Stress gehört zum Leben – dauerhafter und unbewältigter Stress jedoch macht krank. Wie lernt man, mit Belastungssituationen umzugehen und Leben und Arbeiten in Balance zu halten?

Das Seminar „Stressmanagement“ der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) soll helfen, stressbedingte Unfall- und Erkrankungsrisiken zu vermeiden.

Kernziele des Gesundheitsangebotes sind, die eigenen Stressauslöser zu identifizieren, sich seiner Stressreaktionen bewusst zu werden, Techniken zur Stressminimierung zu erlernen, eigene Kraftquellen zu finden und in den Alltag einzubauen. Das Wissen über Auswirkungen von Stress und wie man eigene Ressourcen nutzen und sich so vor Überlastung schützen kann, gehört genauso zu einer effektiven Stressbewältigung wie Bewegungs- und Entspannungstechniken. Es werden Handlungen angeregt, die zur Stressreduktion im Alltag und dadurch zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit führen.

Seminarinhalte

In acht Bausteinen lernen die Teilnehmer, Stressfaktoren und individuelle Stressreaktionen frühzeitig zu erkennen und individuelle Techniken zur Stressreduktion zu entwickeln:

1. Was ist Stress?
2. Zugang zu persönlichen Stresserfahrungen
3. Persönlichen Stresssituationen und –reaktionen auf die Spur kommen
4. Wege zur Neuorientierung
5. Widerstandsfähigkeit und Schutz vor Stressfaktoren
6. Zeitmanagement – Leben und Arbeiten in Balance halten
7. Körperliche Fitness
8. Transfer in den Alltag

Teilnahmevoraussetzungen

Sie sind bei der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft versichert und möchten etwas für Ihre Gesundheit tun.

Seminardauer und Kosten

Das Seminar dauert vier Tage inklusive drei Übernachtungen.

Die Teilnehmer bezahlen die individuellen Unterkunfts- und Verpflegungskosten der Seminareinrichtung.

Wann und wo finden Stressmanagement-Seminare statt?

Termine, Seminareinrichtungen und die Ansprechpartner der SVLFG finden Sie auf unserer Internetseite (www.svlf.de/gleichgewicht). Telefonisch erreichen Sie uns unter 0561 785-10510 oder schicken Sie uns eine E-Mail (gesundheitsangebote@svlf.de).