

Marita Gräfer Coaching & Training
Steendammswisch 20a
22459 Hamburg
Mobil: 0174 9474761
Mail: m.graefer@web.de
Web: www.graefer-coaching.de

Stress lass nach – der Weg zu mehr Gelassenheit im Job

Das Stressmanagement-Training

Wer kennt das nicht: Das Postfach läuft mit Emails über, die to-do Liste wird immer länger, der Zeitdruck steigt und der Einkauf muss auch noch erledigt werden. Erholung ist nicht in Sicht!

Stress im Alltag, sei es beruflich oder privat, ist heute allgegenwärtig. Die Stressbelastungen wachsen an vielen Arbeitsplätzen ständig weiter, die Mitarbeitenden sind gefordert und oft überfordert. Auf Dauer können hier Wohlbefinden, Leistungsvermögen und Gesundheit leiden – mit Folgen für Motivation, Produktivität bis hin zu hohem Krankenstand oder gar Burn out. Aber muss es zu totaler Erschöpfung kommen? Gibt es einen Weg, den alltäglichen Beanspruchungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen?

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden ihren Stress besser kennen und verstehen die für sie richtigen und nachhaltigen Strategien zur Stressbewältigung. Sie erarbeiten ihren individuellen Plan zur Stressbewältigung und lernen diesen nachhaltig im Berufsalltag zu verankern.

Der Rahmen

Das Stressmanagement-Training ist generell ausgelegt auf 2 Seminartage, jeweils von 9.00 Uhr – 16.00 Uhr, mit je einer Stunde Mittagspause

Die Teilnehmendenzahl liegt bei 8 – maximal 12 Personen.

Das Training kann individuell an den Bedarf und auch den Zeitrahmen Ihres Unternehmens angepasst werden. Auch kann es auf verschiedene Zielgruppen, so z.B. Mitarbeitende, Führungskräfte oder auch Teams ausgelegt werden.

Der Ablauf

Das Training besteht aus 3 Einheiten:

I. Stress verstehen

II. Stressbewältigung

III. Individueller Anti-Stress Plan

- I. **Stress verstehen:** Im ersten Teil geht es um das Verstehen des Begriffs Stress, die Auswirkungen auf den Menschen und seine Gesundheit sowie die Folgen von Dauerstress. Externe Stressoren und individuelle Stressverstärker werden erläutert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit zu einem Selbsttest (optional) und erstellen ihr persönliches Stressprofil.
- II. **Stressbewältigung:** Es werden anhand der verschiedenen Ebenen der Stressbewältigung effiziente Wege aus der Überforderung aufgezeigt. Stärken und Ressourcen sowie individuelle Ansätze zur Stressbewältigung werden erarbeitet. Die Teilnehmenden reflektieren sich und ihr Stresserleben und bekommen neue Perspektiven sowie Anregungen für neue Verhaltensweisen aufgezeigt. In kleineren Entspannungseinheiten wie Kurzmeditationen oder Body Scan erleben die Teilnehmenden Ruhe und Entspannung.
- III. **Individueller Anti-Stress Plan:** Im letzten Teil geht es um den Transfer in den Alltag. Die Teilnehmenden erarbeiten ihr persönliches Ziel und entwickeln einen Anti-Stress Plan zum Weg dorthin. Mögliche Hindernisse und deren Überwindung werden thematisiert, zudem werden Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge vorgestellt, die praktisch im Alltag umgesetzt werden können.

Die Agenda

- I. **Stress verstehen – Resilienz als Schlüsselfaktor in Belastungssituationen**
 - Definition und Entstehung von Stress
 - Auswirkungen von Stress
 - Stressoren und Stressverstärker
 - Selbsttest
 - Erstellung eines persönlichen Stressprofils
- II. **Stressbewältigung – Effiziente Wege aus der Überforderungsfalle**
 - Die Ebenen der Stressbewältigung
 - Die Methoden zur Stressbewältigung
 - Individuelle Ressourcen und Stärken
 - Individuelle Stressverstärker: Eigenes Verhalten und Glaubenssätze reflektieren
 - Stressprofil: Individuelle Ansätze zur Stressbewältigung
 - Rolle von Achtsamkeit zur Stressbewältigung
 - Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit
- III. **Individueller Anti-Stress Plan**
 - Mein individueller Fahrplan zu mehr Gelassenheit: Ziele und konkrete Schritte
 - Impulse für Achtsamkeit und Selbstfürsorge; Integration in den Alltag
 - Wie überwinde ich Hindernisse: Der Weg zur Umsetzung

Die Methoden

Es werden folgende Methoden eingesetzt:

Expertenvortrag und kurze Impulsvorträge

Fragetechniken zur Selbstreflexion und Reflexion in der Gruppe

Moderationstechniken

Praxisbeispiele

Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch

Entspannungsübungen

Selbsttest zum Thema Stress

Über mich

Mein Name ist Marita Gräfer, ich lebe und arbeite in Hamburg als zertifizierte Coach, Business Trainerin und Achtsamkeitslehrerin.

Ich unterstütze Sie und Ihre Mitarbeiter bei den vielfältigen beruflichen Belastungen und Herausforderungen als Coach und Trainerin.

Meine Schwerpunkte sind **Resilienz und Stressmanagement**, Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Neuorientierung. Neben individuellen Einzelcoachings und Business Coaching biete ich Workshops, Trainings und Kurse – für Unternehmen wie auch Privatpersonen.

Wichtig ist mir die ganzheitliche Betrachtung Ihrer Anliegen sowie eine lösungs- und wachstumsorientierte Arbeitsweise.

In meiner langjährigen und vielfältigen Expertise als Führungskraft in Großunternehmen habe ich viele Erfahrungen mit Veränderungssituationen und Belastungen gesammelt, daher sind meine Trainings und Workshops praxisnah und bieten Impulse und Werkzeuge zur direkten Umsetzung.

Was mich in fünf Worten beschreibt:

Klar – empathisch – neugierig – lösungsorientiert – geerdet

Für weitere Informationen besuchen Sie gerne: www.graefer-coaching.de

Kosten und Kontakt

Die Trainingsinhalte und der Umfang können individuell auf Ihren Bedarf, Ihre Mitarbeitenden und Ihre Ziele abgestimmt werden. Ich erstelle Ihnen gerne ein individuelles Konzept mit Kostenvoranschlag.

Für ein erstes, unverbindliches Informationsgespräch kontaktieren Sie mich einfach unter:

Marita Gräfer Coaching & Training

Marita Gräfer, Steendammswisch 20 a, 22459 Hamburg

Mail: m.graefer@web.de

Mobil: 0174 9474761

Web: www.graefer-coaching.de