

Offenes Seminar 1003: Dynamisches Stressmanagement (Internationale DGMC® Zertifizierung)

Zahlreiche Familien, Eltern, Kinder, Menschen, Student*innen, Selbständige, Mitarbeiter*innen, Entscheidungs- und Leistungsträger*innen stehen heutzutage großen Herausforderungen mit einhergehendem hohen Stressaufkommen gegenüber. Der Druck ist enorm und das System zerrt an Menschen in allen erdenklichen Kontexten. Anvisierte Ziele, die nicht erreichbar wirken, reißen der individuellen Zeitlinien, ewige Mangelfixierung, da das Budget nicht reicht, hohe Belastungen, die an der Gesundheit nagen, scheinbar fehlende Perspektiven, Konflikte, Störungen und ein hohes Lebenserhaltendes Arbeitsvolumen, sind nur wenige Aspekte, die alle Beteiligten enorm unter Druck setzen und „verschleissen“. Hinzu kommen private Drucksituationen, die auch aufgrund des globalen Transformationsprozesses einhergehen (Verteuerungsraten, Inflation, persönliche Probleme, Ausufern der Kosten etc.). Das bedeutet für jeden Betroffenen, ein hohes Maß an Energieverlust. Sei es im beruflichen oder im persönlichen Kontext. Die Reaktionen auf diesen Umstand sind unterschiedlich. Einige leisten nur noch einen Dienst nach Vorschrift, andere resignieren, rebellieren, werden chronisch krank, flüchten, rennen im Hamsterrad, bis sie umkippen, werden depressiv u.v.m. Stressreduktion durch gezieltes Zeit- und Stressmanagement in helfenden und produzierenden Gewerbe, beim Studium, strukturiert den Arbeitsalltag, achtet auf die Balance zwischen Arbeit, innehalten, Würdigung, Ruhepause, Fokussierung & Priorisierung. Das Endresultat ist dann eine entstehende innere Sicherheit und Ruhe, was unweigerlich Raum für Produktivität eröffnet.

Stressauslöser identifizieren und führen

Wesentlich ist das Erkennen und identifizieren der Stressauslöser. Handelt es sich um internalen, von innen kommenden Stress oder um einen externalen, von außen kommenden Stress. Ist es eine Mischung beider Aspekte? Wie reagiere ich auf welche Reize und wie tut das mein Umfeld? Was tue ich gegen die Ansammlung von Stress und wie belohne ich Erfolge. Bei mir und bei anderen? Der Zusammenhang zwischen von innen kommender Motivation (intrinsische Motivation), ist ausschlaggebend für den gefühlten Stress. Hier gilt insbesondere die Leitlinie, das feststellen das eine ist und wesentlich die Reaktion wird. Das heißt, das konsequente abstellen von Stressreizen, ohne sich zu isolieren. Ein „ausbalancierter Mensch“ ist um ein Vielfaches belastbarer als ein Mensch, System, (soziales) Unternehmen, Selbständiger, welches nur feststellt und nicht oder wenig lösungsorientiert abstellt.

Sommer Foundation Holistic Consulting GmbH & Co. KG

Niederlassung Süd / Speyer:

Altspeyerer Weide 2
D-67346 Speyer

Tel.: +49 (0) 6232 6849249
mob.: +49 (0) 172 322 99 54

Geschäftsführung/Inhaberin:
Frauke Sommer

Niederlassung Nord / Berlin:

Vionvillestraße. 12
D-12167 Berlin

Tel.: +49(0) 30 55 23 82 88
Fax: +49(0) 30 84 41 75 46

info@sommer-foundation.com
www.sommer-foundation.com

Bankverbindung:

Sparkasse Südpfalz
BIC: SOLADES1SUW
IBAN: DE21 5485 0010 1700 1982 27

Ust-IdNr.: DE280379040
Registergericht Landau HRA 30362

Seminarinhalte

- Definition von Stress, Stressfaktoren und Stressrezeptoren
- Ursachenerkennung und strategische Umlenkung
- Was genau passiert im Körper bei einer Stressreaktion?
- Effektive und hoch wirksame Umlenkungsstrategien
- Eigene und fremde Stör- und Stresssignale lesen und führen lernen
- Einführung in die Vielfalt von Stresstypologien
- Antistress-Lösungs-Strategien und praxisnahe Methoden passgenau anwenden und nachhaltig manifestieren
- Vorausschauend Stresspotential erkennen und die Vergrößerung des Stresses stoppen und in positive Energie (Auftrieb) wandeln
- Vielschichtigkeit der negativen Auswirkungen von Stressfaktoren bei sich, kontext-unabhängig, in allen Kontexten, verhindern lernen
- Was hat die Persönlichkeit mit dem Stress zu tun?
- Stressrollen erkennen und frühzeitig umlenken
- Verehrende Folgen für alle Systemarten von Dauerstress erkennen und gezielt ganzheitlich dagegen steuern

Nährende Stressbewältigungsstrategien gekonnt entwickeln & einsetzen

- Stressauslösende Blockaden, Störungen, Konflikte und Konfliktketten im Unternehmen und in allen Kontexten identifizieren und lösungsorientiert abstellen
- Analyse der Konfliktbeschaffenheit und Erstellung von Lösungsstrategien
- Dahinterliegende Bedürfnisse, Interessen, Befürchtungen, Ängste erkennen und belichten
- Was für Stressarten, kann ich im Innen und im Außen, wie genau führen?
- Die besondere Art und Weise Stressparameter zu moderieren und zu führen
- Methodenvielfalt für eine gezielte Stressbewältigung
- Welche Stresssituation, braucht welche Führungsart- und Weise?
- Wann ist es lebensnotwendig, den Stress loszulassen
- Unterscheidung von toxischen, begrenzten, ansteckenden, latenten und offenen Stressfaktoren
- Wie verhindere ich **Burn-Out** bei mir und in meinem Umfeld?
- Was hat die Reaktion auf Stress mit mir selbst zu tun?
- Selbst- und Fremdführung auf der Basis von Persönlichkeitsanalyse

Lösungsorientierte Transformation von Stress

- Aufbau von Stress frühzeitig erkennen, unterbrechen und befrieden
- Familie, Partnerschaft, sich selbst und beruflichen Kontext, als einen Organismus betrachten und gezielt harmonisieren und dauerhafte Entstressung etablieren
- Praxisnahe Methoden und Modelle souverän anwenden lernen. Z.B. Kinesiologie, energetische Ansätze, Mudras, Steuerung durch AWD® (Authentic Work Design- Arbeitsvorlagen und die Strukturierung des Alltags), praxisnahe Methoden etc.
- Die Belichtung des Stressauslösers, ist der erste Schritt zur „Heilung“ des Systems

- Unterlassen von Schweigegelübden, Sprachverboten und Not-Vetternschaften
- Was will der Stress uns sagen?
- Wo genau ist die Ursache und wie behebe ich sie?
- Die Auswirkung auf harte und weiche Faktoren

Ihr Nutzen

Sie erlangen ein Navigationssystem durch den Dschungel von Stressarten, Stress-typen und Anti-Stress-Strategien. Sie wissen, wann Sie wo und wie genau intervenieren sollten und lernen Ihre eigenen Fallen im Stressgeschehen kennen und wissen, wie Sie sich und andere diesbezüglich souverän führen. Sie lernen Stresssignale bei sich und anderen zu lesen, diese individuell zu deuten und Gegenstrategien anzuwenden. Sie führen das System in die Ausbalancierung und schützen sich und andere vor Verbrennung und Burn-Out, ohne Rechte und Pflichten zu vernachlässigen.

Sie lernen die Ursache zu entlarven und angemessen zu befrieden. Sie lernen die Vielschichtigkeit von Stresstypen kennen und lernen diese genau und sicher zu führen. Sie unterbinden Verbrennung von sich selbst und allen anderen Kontexten. Sie bemerken schnell die toxische Wirkung von lang anhaltenden, alten Stressauslösern und entziehen dem Stress nachhaltig die Lebensgrundlage. **Sie erhalten eine international anerkannte DGMC-Zertifizierung.**

Vorkenntnisse

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Praxiserfahrung erweitert den Rahmen und ermöglicht die Supervision von derzeitig vorhandenen Konflikten, die u.a. von Stress ausgelöst worden sind. Die Nützlichkeit der Weiterbildung ist für alle vom Stress beeinträchtigten Entscheider*innen, Mitarbeiter*innen, Berater*innen, Expert*innen, die effizient Stress beheben wollen und Kontexte, wo ein hohes Stressaufkommen vorherrscht, beraten oder dort tätig sind. Geeignet und sinnvoll, auch für Start Up's und allen Unternehmenstypen `sowie für Transformationen und Veränderungen aller Art.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich vorrangig an Privatpersonen, Familien, Partnerschaften, Eheleuten, Student*innen aller Ausrichtungen, Menschen, die etwas erreichen und aufbauen und eine Karriere in Krisenzeiten anvisieren, Selbständige, Einzel- und KleinunternehmerInnen, LehrerInnen, KMUs, an alle sozialtherapeutischen Kontexte, Helferberufe, Berater*innen, Expert*innen, die in Beratungsverantwortung für oben genannte Zielgruppe stehen. Gerade auch für Menschen, mit negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit, die eine Belastung bei Stress aller Art spüren, unterstützt das Seminar sehr.