

Dem Stress auf der Spur und wie wir ihm begegnen können

Stress ist eine natürliche Reaktion auf Belastungssituationen und gehört ganz einfach zum Leben. Doch dauerhafter negativer Stress schlägt auf die Gesundheit, blockiert die natürlichen Ressourcen und mindert dadurch die Leistungsfähigkeit. Andauernder Stress macht körperlich und geistig krank, bis hin zum kompletten Ausfall wie Burnout oder Depression.

Erfahren Sie, wie dieser negative Stress genau entsteht und welche Auswirkungen dieser hat. Sie lernen wichtige Grundlagen kennen, um Ihre Ressourcen auszubauen, um Ihre psychische wie auch physische Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Lernen Sie Ihr eigenes Stresslevel kennen und erarbeiten Sie für sich eine Bewältigungsstrategie für den Alltag.

Kursleitung **Daniela Ulmi**, Master of Science in Angewandter Psychologie
Spezialisiert in den Bereichen Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie sowie in betrieblichem Gesundheitsmanagement.

Frau Ulmi ist Fachfrau für Themen wie Stress, Ressourcen, Kommunikationsprozesse, Führungsverhalten, neue Arbeitsformen, Teamklima, Arbeitsmotivation, Zufriedenheit, Wertschätzung und Fehlerkultur.

Inhalt Folgende Themen werden bearbeitet:

- Grundlagen zu Stressentstehung und persönliche Stressanalyse
- Grundlagen zu Ressourcen und ihre Wirkung auf unsere Stresswahrnehmung und den eigenen Umgang mit Stress
- Persönliche Handlungsstrategie erarbeiten, um Stress im Alltag zu reduzieren und vorzubeugen

Ziel: Sie verstehen wie Stress entsteht und kennen Ihre persönlichen Stressauslöser. Sie wissen über die negativen Auswirkungen von Stress Bescheid und kennen Ihr eigenes Stresslevel. Sie verstehen die bedeutende Rolle der eigenen Ressourcen und wie diese genutzt werden können. Sie analysieren Ihren eigenen Stress und erarbeiten eine Strategie, wie sie damit besser in Ihrem Alltag umgehen können

Dauer 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort IfA (Institut für Arbeitsagogik) Industriestrasse 6, 6005 Luzern

Kosten CHF 380.– (inklusive Kursunterlagen, Zertifikat und Pausenverpflegung)

Dieser Tageskurs eignet sich auch als Teamförderung zur Durchführung in Ihrer Praxis. Kontaktieren Sie uns und teilen Sie uns Ihre Wünsche mit: margot.birrer@dentaltraining.ch