



WORKSHOP STRESSMANAGEMENT UND STRESSLÖSUNG – EINE EINFÜHRUNG

Dauer: 1 Tag

„WIR SETZEN AUF KLASSE STATT MASSE“

Die Informatik Consulting Systems AG steht als international tätiges Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen für den kompletten Software und System-Lifecycle. Wir planen, entwickeln und realisieren hierfür hoch komplexe technische oder betriebswirtschaftliche Software-Systeme. Unser vielfältiges Dienstleistungsangebot reicht von kompetenter Projektunterstützung, über professionelles Projekt-Management, bis hin zur Lieferung ganzer Systemlösungen.

Diese Erfahrung spiegelt sich in unserem Trainingsangebot wider: Wir setzen auch hier auf Klasse statt Masse.

Unsere Trainer verfügen über jahrelange praktische Erfahrung und sorgen so dafür, dass die vermittelten Lerninhalte auch dem harten Projektalltag standhalten.

Durch begrenzte Teilnehmerzahlen möchten wir sicherstellen, dass genügend Raum für den Einzelnen bleibt.

ICS AG Trainings
Dr. Thomas Liedtke
Sonnenbergstraße 13
70184 Stuttgart
Tel.: +49 711 21037-39
Fax: +49 711 21037-53
Training@ics-ag.de

Zielgruppe: Menschen mit Interesse an praktischer Beschäftigung mit Stressmanagement bzw. nennenswertem persönlichen / beruflichen Stresslevel, alle Interessierten

Voraussetzungen: Bereitschaft, eigene Themen im Workshop zu bearbeiten

Kurze Beschreibung: Es gibt viele Methoden zum Stressmanagement, die von ihren Vertretern mehr oder weniger auf wissenschaftliche oder andere Modelle von der menschlichen Psyche gegründet werden. In diesem Workshop geht es hauptsächlich um die Praxis des Stressmanagements – es werden nur grundlegende theoretische Kenntnisse vermittelt. Was kann jeder in seinem Arbeitsalltag und Privatleben tun, um seinen Stresslevel erheblich zu reduzieren und mehr Lebensfreude und Klarheit in seine Handlungen zu bringen? Wie kann mit voraussichtlich stressbelasteten Situation schon im Vorfeld umgegangen werden, d.h. bevor die Situation eintritt? Es werden eine Reihe von Methoden vorgestellt und von den Teilnehmern ausprobiert, die sich in der Coachingpraxis bewährt haben und die jeder alleine durchführen kann. Der Fokus liegt nicht auf indirekter Stressreduzierung durch Optimierung von Arbeitsabläufen u.Ä., sondern auf der direkten Beeinflussung des Stresslevels. Die Erfahrungen werden besprochen und jeder Teilnehmer kann sich die ihm sympathischste Kombination zusammenstellen.

1. Einführung in das Thema (1 h, interaktiver Vortrag)

Inhalte:

- *Was ist Stress?*
- *Psychologische Grundlagen: Minimalistischer Ansatz*
- *Vorstellung der in diesem Workshop verwendeten psychologischen Modelle und „Schulen“*

Ziel: Sie verstehen den Sprachgebrauch und haben die Grundlagen für die kommenden Module

2. Vorbereitung, Absicht und Vorwegnahme (1/2 h, interaktiver Vortrag)

Inhalte:

- *Vorwegnahme gegenüber anderen*
- *Vorwegnahme gegenüber sich selbst*
- *Festlegung und Priorisierung von Ergebnissen und Emotionen*
- *Vorbereitete Beispiele und Beispiele der Teilnehmer*

Ziel: Sie verstehen die Wichtigkeit eines inneren Ziels für bestimmte sonst stressgeladene Situationen und kennen Wege, dafür zu sorgen

3. Das Konzept des inneren Zustands: Klassische und moderne Methoden des Zustandsmanagements (1 h, interaktiver Vortrag mit Übungen)

Inhalte:

- *Das Konzept und die wichtigsten Komponenten des inneren Zustands*
- *Der innere Zustand und die Qualität von Leistungen*
- *Der innere Zustand und das Gefühl vor einer bevorstehenden Aufgabe*
- *Grundeinflussmöglichkeiten auf den inneren Zustand*

KURSGEBÜHREN 389.- €

„WIR SETZEN AUF KLASSE STATT MASSE“

Die Informatik Consulting Systems AG steht als international tätiges Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen für den kompletten Software und System-Lifecycle. Wir planen, entwickeln und realisieren hierfür hoch komplexe technische oder betriebswirtschaftliche Software-Systeme. Unser vielfältiges Dienstleistungsangebot reicht von kompetenter Projektunterstützung, über professionelles Projekt-Management, bis hin zur Lieferung ganzer Systemlösungen.

Diese Erfahrung spiegelt sich in unserem Trainingsangebot wider: Wir setzen auch hier auf Klasse statt Masse.

Unsere Trainer verfügen über jahrelange praktische Erfahrung und sorgen so dafür, dass die vermittelten Lerninhalte auch dem harten Projektalltag standhalten.

Durch begrenzte Teilnehmerzahlen möchten wir sicherstellen, dass genügend Raum für den Einzelnen bleibt.

ICS AG Trainings
Dr. Thomas Liedtke
Sonnenbergstraße 13
70184 Stuttgart
Tel.: +49 711 21037-39
Fax: +49 711 21037-53
Training@ics-ag.de

- *Veränderungen der Physiologie: Beispiele und Übungen*
- *Veränderungen der Sprache: Beispiele und Übungen*
- *Veränderungen des inneren Dialogs: Beispiele und Übungen*
- *Veränderungen des Bezugsrahmens: Beispiele und Übungen*

Ziel: Sie kennen und verstehen das Konzept des inneren Zustands ausreichend, um dem weiteren Seminarverlauf folgen zu können. Sie haben anhand von Übungen Zustandsveränderungen am eigenen Leib erlebt.

4. Das Konzept des Ankers: Nutzung zum Wechseln zwischen Zuständen und Betrachtungsebenen (1 h, Interaktiver Vortrag mit Übungen)

Inhalte:

- *Einführung und Erklärung von Anker: Was sind Anker, wo treten sie natürlicherweise auf, erwünschte, unerwünschte Anker*
- *Stabilisierung positiver Emotionen*
- *Implementierung einfacher Anker*
- *Übung: Wechseln zwischen inneren Zuständen durch Bodenanker*
- *Übung: Wechseln der Betrachtungsebenen durch Bodenanker*
- *Zwei grundsätzliche Möglichkeiten der Nutzung von schon existierenden Anker und Übung*

Ziel: Sie kennen und verstehen Anker, wissen, wie Sie eigene Anker erkennen und neue installieren können und wissen, wie Sie sie einsetzen können

5. Die Kernelemente der Erzeugung von Stress und das Ende der immer neuen Erzeugung von Stress (2 h, interaktiver Vortrag mit Übungen)

Inhalte:

- *Nicht hinterfragte Denkmuster*
- *Festgefahrene emotionale Muster*
- *Die Methode des Hinterfragens mit Übungen*
- *Die Methode des Releasings mit Übungen*
- *Eine Beispielmethode aus der Energiemedizin und ihre Anwendung im Stressmanagement mit Übungen*

Ziel: Sie verstehen und haben in den Übungen erlebt, was die Hauptkomponenten und damit auch die Hauptansatzpunkte zur Reduzierung von Stress sind. Sie kennen die Methode des Hinterfragens, des Releasings und eine Beispielmethode aus der Energiemedizin und haben praktische Erfahrungen mit allen Dreien gesammelt.

6. Zusammenfassung und Behandlung von Fragen (1h, Vortrag und Fragen)

Inhalte:

- *Zusammenfassung der vorgestellten Konzepte und Methoden*
- *Klarstellung, wann welche Methode am besten geeignet ist*
- *Fragen der Teilnehmer*

Ziel: Sie haben einen guten Überblick über die vorgestellten Methoden und wissen, wann sie welche anwenden können und wo Sie weitere Informationen zu den jeweiligen Methoden finden.

