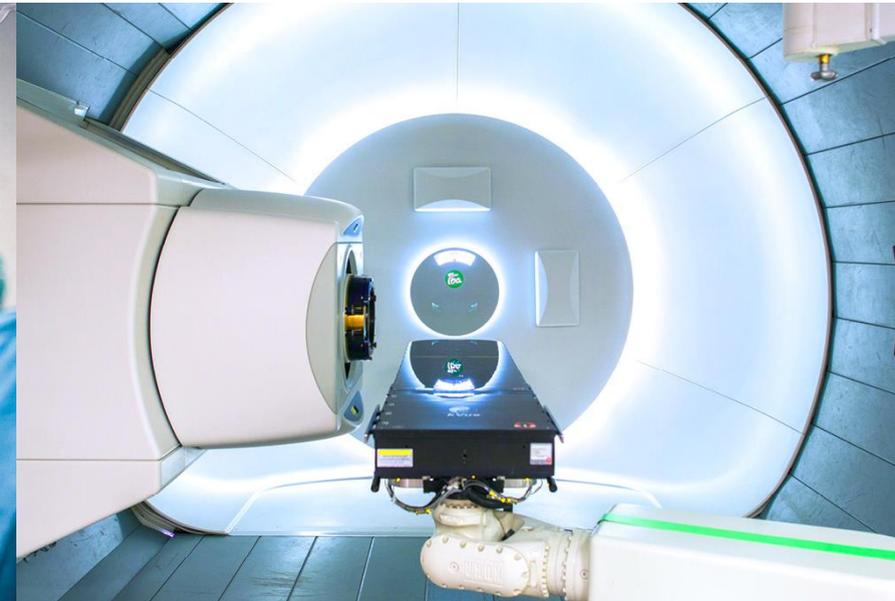




# Seminarreihe „Stresskompetenz: Stress bewältigen“



# Inhalte

1. Was ist Stress und was passiert dabei in meinem Körper?
2. Stressoren und Stressverstärker
3. Instrumentelle Stresskompetenz Teil I
4. Instrumentelle Stresskompetenz Teil II
5. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
6. Mentale Stresskompetenz Teil I
7. Mentale Stresskompetenz Teil II
8. Regenerative Stresskompetenz
9. Trainings I – Entspannungsverfahren Carus Vital
10. Trainings II – Entspannungsverfahren Carus Vital
11. Gesunder Schlaf
12. Zeitmanagement und Freizeit

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 1. Was ist Stress und was passiert dabei in meinem Körper?

Im Berufsalltag sind Mitarbeitende mit zahlreichen Stressauslösern konfrontiert. Die Folgen von Stress sind dabei sehr vielfältig: von körperlichen Reaktionen (z.B. hoher Blutdruck) bis hin zu psychischen Reaktionen (z.B. Burn-Out/Depression). Dieses Seminar vermittelt die wichtigsten Grundlagen über Stress.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Wie wirkt sich Stress auf Körper und Psyche aus?
- Was ist Stress und wozu ist er gut?
- Was sind Stressreaktionen?
- Wie hoch ist mein aktuelles Stresslevel?

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 2. Stressoren und Stressverstärker

Stressempfinden ist meist das Resultat von persönlichen Bewertungen einer bestimmten Situation. Dieses Seminar legt den Fokus auf die Identifizierung und Einordnung von individuellen Stressoren. Es werden auch stressverstärkende Denkmuster wie z. B. Perfektionismus, Defizit-Denken und Kontrollsucht näher beleuchtet.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Einfluss der Persönlichkeit auf das Stresserleben
- Welcher Stresstyp bin ich?
- Besonderer Fokus auf zusätzliche Stressoren durch die aktuelle Corona-Pandemie (und den Umgang mit diesen)
- Persönliche Stressverstärker und Identifizierung meiner Stressoren
- Mini-Biofeedback

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 3. Instrumentelle Stresskompetenz Teil I

Instrumentelles Stressmanagement zielt darauf ab, der Entstehung von Stress entgegenzuwirken. Hierfür gibt es mehr Möglichkeiten als man zunächst denkt. Instrumentelle Stresskompetenz setzt insbesondere auch dort an, wo Stress entstehen kann: am Arbeitsumfeld und den Arbeitsaufgaben. Im ersten Teil ist der Fokus deshalb auf die Instrumente und Möglichkeiten gerichtet, mit denen organisatorische Veränderungen möglich werden. Das Seminar ist speziell auf die Strukturen und Angebote des Uniklinikums UKD zugeschnitten.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Woraus genau können sich Stressoren ergeben?
- Welche Instrumente gibt es, um diese zu objektivieren?
- Welche Werkzeuge habe ich zur Verfügung, um meinen Stressoren zu begegnen?

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 4. Instrumentelle Stresskompetenz Teil II

Instrumentelles Stressmanagement zielt darauf ab, der Entstehung von Stress entgegenzuwirken. Hierfür gibt es mehr Möglichkeiten als man zunächst denkt. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf verschiedenen Kommunikationstechniken, aber auch auf der Betrachtung und dem Nutzen sozialer Ressourcen, um Stress schon vor dessen Entstehen präventiv entgegenzutreten.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Schwerpunkt Kommunikationstechniken
- Welche Werkzeuge habe ich zur Verfügung, um meinen Stressoren zu begegnen?
- Aktives Angehen & Gestalten: wie gelingt Stressreduzierung im Alltag, Lernen, soziale Beziehungen, Ressourcentraining, Selbstbehauptung und –management
- Gesprächssituationen simulieren

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 5. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Das BGM unterstützt durch kontinuierliche Analyse und Bewertung von Gesundheitsrisiken und Gesundheitspotentialen die Ableitung und Umsetzung von konkreten Maßnahmen für ein sicheres und gesundes Arbeiten.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Welche Risiken sind für Beschäftigtengesundheit bekannt?
- Wie stellt sich Beschäftigtengesundheit in der HSMD aktuell dar?
- Welche Angebote werden im Rahmen des BGM unterbreitet?
- Wie können Ihre Mitarbeitenden von den Angeboten des BGMs profitieren?

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 6. Mentale Stresskompetenz Teil I

Die eigene gedankliche Bewertung belastender Ereignisse geschieht nahezu automatisiert und erscheint uns vielleicht manchmal als die einzig mögliche und selbstverständliche „Wahrheit“. Die Einsicht, dass unsere Bewertung allerdings nur eine von vielen möglichen Interpretationen ist, fällt von Mensch zu Mensch und auch von Situation zu Situation unterschiedlich schwer. In diesem Seminar soll der Aspekt der persönlichen und damit subjektiven Bewertung und dessen Bedeutung bei der Entstehung von Stress näher beleuchtet werden.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- eigene Bewertungsmuster
- Perfektionismus & Arbeitssucht
- Gesunde Erwartungshaltung
- Geduld mit und Wertschätzung an sich selbst
- Herausforderung statt Überforderung
- Selbstwirksamkeit

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 7. Mentale Stresskompetenz Teil II

Die eigene gedankliche Bewertung belastender Ereignisse geschieht nahezu automatisiert und erscheint uns oft als die einzig mögliche und selbstverständliche „Wahrheit“. Die Einsicht, dass unsere Bewertung allerdings nur eine von vielen möglichen Interpretationen ist, fällt von Mensch zu Mensch und auch von Situation zu Situation unterschiedlich schwer. In diesem Seminar soll der Aspekt der persönlichen und damit subjektiven Bewertung und dessen Bedeutung bei der Entstehung von Stress näher beleuchtet werden.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- eigene Bewertungsmuster
- Perfektionismus & Arbeitssucht
- Gesunde Erwartungshaltung
- Geduld mit und Wertschätzung an sich selbst
- Herausforderung statt Überforderung
- Selbstwirksamkeit

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 8. Regenerative Stresskompetenz

Zu einem gesunden Umgang mit Stress gehören daher auch Strategie, um körperliche und psychische Anspannung nach belastenden Stresserleben wieder abzubauen, die eigenen Widerstandskräfte kurz- und mittelfristig zu regenerieren und langfristig negativen Stressfolgen entgegenzuwirken.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Selbstfürsorge und Ressourcentraining, Genusstraining, Atemtechniken
- Instrumente zur Selbstbefragung
- Wie hoch ist mein aktueller Stresslevel?
- Auswirkung von Sport, Bewegung und frischer Luft auf die Psyche
- Aktive Freizeitgestaltung

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 9. und 10. Trainings I & II– Entspannungsverfahren

Belastende Ereignisse, die Stress verursachen werden sich niemals gänzlich vermeiden lassen. Daher ist es wichtig, psychische und körperliche Anspannung wahrzunehmen und individuelle Strategien zu kennen und zu praktizieren, welche diese Anspannungen reduzieren können. An dieser Stelle sollen evidenzbasierte Entspannungstechniken vorgestellt und ausprobiert werden, mit dem Ziel die eigenen regenerativen Stresskompetenzen zu erweitern.

Welche Entspannungstechniken werden vorgestellt?

- Imaginationsverfahren
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Autogenes Training

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 11. Gesunder Schlaf

Schlafverhalten und -qualität haben einen erheblichen Einfluss auf den menschlichen Organismus. Chronisch schlechter Schlaf wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die körperliche und psychische Gesundheit aus, sondern kann sogar Einfluss auf die Lebenserwartung nehmen. In diesem Seminar sollen sowohl wissenschaftlich fundierte allgemeine Informationen zu einem gesunden Schlaf mitgeteilt werden, sondern auch auf die besondere Situation „Schichtarbeit“ eingegangen werden.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Reflexion des eigenen Schlafverhaltens inklusive Ableitung von Handlungsstrategien für eine bessere Schlafhygiene
- Chronotypen und Schlaf über die Lebensspanne
- Schlafhygiene bei Schichtdienst
- Schlaf & Gesundheit (Schlafstörungen, Gefahren chron. Übermüdung)
- Schlaf im Verlauf der Nacht / Schlafrhythmus
- Schlaf-Störer und Schlaf-Förderer
- Entspannungstechniken für einen gesünderen Schlaf

# Inhalte der Seminarreihe

## „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

### 12. Zeitmanagement und Freizeit

Im Zusammenhang mit dem Thema Stress, sind die Themen Zeitmanagement und Freizeit wichtige Aspekte. Hier geht es darum einen guten Umgang mit zeitlichen Ressourcen zu finden und gleichzeitig einen adäquaten und regenerativen Ausgleich zu fordernden Situationen zu schaffen.

Fragen und Themen, die hier im Seminar besprochen und reflektiert werden sind u.a.:

- Analyse und Reflexion des eigenen Zeitmanagements
- Grundlagen im Zeitmanagement kennenlernen
- Erarbeitung von Lösungen für die Herausforderungen beim Zeitmanagement im Berufsalltag und Ableitung von Maßnahmen für eine gesundheitsförderliche Gestaltung der eigenen Arbeitsorganisation
- Lernen, Prioritäten zu setzen und auf sich selbst zu achten
- Impulse für eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Pausen
- Grundlagen zum Biorhythmus im Kontext von Schichtdienst

# Bei Fragen, Feedback oder anderen Anliegen kontaktieren Sie uns bitte!

## Kontakt:

Anna Walendi und Lukas Brethfeld

Telefon: 0351 458-4772 oder -3785

Telefax: 0351458-5731

E-Mail: [bgm@ukdd.de](mailto:bgm@ukdd.de)

Link zum Buchungsportal:

<https://baed-termine.uniklinikum-dresden.de/was-ist-stress>

## Adresse:

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

an der TU Dresden AöR

Abteilung Arbeits- und Gesundheitsschutz (AGS)

Betriebsärztlicher Dienst

Haus 70

Senefelderstraße 2

01307 Dresden

