

# Stressbewältigung

Stress - eine chemische Reaktion des eigenen Körpers auf Situationen, die der Einzelne als unangenehm oder gefährlich ansieht. Muskelverspannungen, Schwitzen oder Schlafprobleme sind nur einige beispielhafte Stressreaktionen, die über private oder berufliche Stressoren ausgelöst werden können. Um diese zu mindern und weiterem Stress vorzubeugen gibt es zahlreiche Möglichkeiten der Stressbewältigung.

Dieser Vortrag vermittelt theoretische Grundlagen zum Thema Stressbewältigung, wie z.B. die zentralen Definitionen von Stress und Entspannung, Stressoren und Stressreaktionen oder das Modell der Salutogenese. Zentrale Methoden zur Stressbewältigung und Tipps für die Umsetzung im privaten und beruflichen Alltag runden diesen Vortrag ab.

## Inhalt des Vortrags:

- Definition von Stress
- Stressoren und Stressreaktionen
- Entspannung und Stressmanagement
- Salutogenese - was hält uns gesund?
- Methoden und Übungen zur Stressbewältigung
- Tipps für den Alltag



## Rahmenbedingungen



*Organisation:*  
Workshop mit aktiver Teilnahme

*Zeitlicher Rahmen:*  
60-90 Minuten

*Teilnehmerzahl:*  
Unbegrenzt

*Kosten:*  
Auf Anfrage