

#### Leitung

www.mga-coachingcenter.ch  
Beatrice Eyer und Team

Das Phänomen Stress ist uns allen bekannt. Gemäss Untersuchungen des Seco 2012 geben 60% der arbeitenden Bevölkerung in der Schweiz an, unter Stress zu leiden.

Stressauslösern begegnen wir auch unerwartet im beruflichen und privaten Umfeld. Oftmals sammelt sich Stress auf dem eigenen individuellen Stresskonto über Jahre an.

Bei lang anhaltenden Belastungssituationen können die ausgleichenden Strategien nicht mehr greifen und Symptome wie Nervosität, Gedankenfluten, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Arbeitsstörungen etc. treten auf.

## Resilienz und Stresskompetenz erweitern

„Du kannst nicht verhindern, dass die Wellen kommen, aber Du kannst lernen auf Ihnen zu reiten...“

#### Teilnehmende

Mitarbeitende aller Stufen, die eigenverantwortlich und nachhaltig ihre Stresskompetenz erweitern wollen.

#### Dauer

2 Tage

#### Methoden

Kurzinputs, Gruppenarbeiten und Übungen um die Achtsamkeit zu entwickeln

Dies ist kein Entspannungsseminar!

**Das Konzept der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion wurde vor über 30 Jahren in den USA von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie lernen Ansätze kennen, wie Sie besser mit Stress umgehen können. In Betrieben und Organisationen wurden in den letzten Jahren Mitarbeitende erfolgreich mit MBSR zu grösserer Resilienz befähigt.**

#### Inhalt

- Die eigenen Stressoren und Stressreaktionen besser erkennen
- Einflussfaktoren und Ressourcen der Arbeit, Arbeitsumgebung ausloten
- Neuste Erkenntnisse aus der Stress- und Hirnforschung
- Durch gezielte Methoden lernen aus dem Autopiloten und Stressmustern auszusteigen