

## **Stress im Griff – eine Woche der Neuorientierung im Park-Hotel Egerner Höfe**

Das Konzept umfasst 5 Einzelblöcke, die mit jeweils rund 90 Minuten veranschlagt sind (täglich von 9.00 Uhr-10.30 Uhr im Tagungsraum)

### **1. Power Point Vortrag zum Thema Stress und Burnout:**

Wirkung von Stress auf den Körper, Erkennungsmerkmale, körperliche Symptome und die 5 Stufen zum Burnout – mit 3 Tests zum Ermitteln der eigenen Stressgefährdung, des eigenen Stresstyps und dem Grad der persönlichen Burnout-Gefährdung

### **2. Antreiber – Test**

Test, welche persönlichen Antreiber uns dazu veranlassen, uns selbst unter Druck zu setzen und uns in bestimmten Situationen mit Stress reagieren zu lassen. Verschiedene Übungen – alleine und im Team – diesen Antreibern bewusst entgegenzuwirken.

### **3. Die Kunst des Nein-Sagens**

Besonders wichtig für alle, bei denen der Antreiber „sei lieb“ dominant ist und die sich häufig zu viel zumuten, um es möglichst allen recht zu machen. Übungen alleine und in Gruppen.

### **4. Der Hang zum Perfektionismus**

Kursblock für alle, die unter Dauerstress stehen, weil sie das Gefühl haben, alle Arbeiten immer mindestens 100% -ig erledigen zu müssen und /oder die sich schwer tun zu delegieren, weil sie Sorge haben, andere könnten diese Arbeit nicht so sorgfältig erledigen. Übungen alleine und in Gruppen.

### **5. Neue Wege gehen**

Finden und formulieren eines persönlichen Zieles, wie und wo in Zukunft Stress abgebaut werden soll und wo der Teilnehmer neue, stressfreiere Wege gehen möchte. Übungen zur kraftvollen und wirkungsvollen Zielformulierung und Verankern des gesetzten Zieles.

Zusätzlich hat jeder Teilnehmer Anspruch auf 3 Einzel-Coaching-Sitzungen zu je 50 Minuten, die entweder im Tagungsraum oder auf Wunsch auch im Freien stattfinden. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 10