

Das Training kommt zu Ihnen

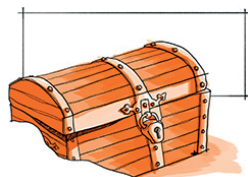
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, an dem Training **Stark im Stress** teilzunehmen

Stark im Stress ist als blended learning Training konzipiert: Es gibt eine didaktisch sinnvolle Verknüpfung von Präsenzveranstaltung(en) und den digitalen Trainings-Tools.

Gleichzeitig weist das Training in der Art und Weise der Durchführung eine hohe Flexibilität bzgl. des Anwendungszeitraums und des zeitlichen Rahmens der Präsenzveranstaltung(en) auf. Dadurch lässt sich das Training sehr passgenau auf Ihre individuellen institutionellen Rahmenbedingungen maßschneidern.

Als ein sehr gutes Setting hat sich erwiesen zwei bis drei Präsenzveranstaltungen mit einem Abstand von mehreren Wochen durchzuführen. Die TeilnehmerInnen erproben die erlernten Strategien in Ihrem Alltag, arbeiten interessengeleitet bestimmte Themen mit dem Online-Tool nach und führen bei Bedarf zusätzliche Übungen durch. Die Trainings-App unterstützt mit zwei kurzen Impulsübungen dabei das Gelernte im Alltag zu verankern.

Auch bezgl. der Gruppengröße zeigt sich das Training sehr flexibel, es liegen bereits sehr gute Erfahrungswerte mit Teilnehmerzahlen von 5-20 Personen vor.



SIS - Stark im Stress



Training
zum guten und gesunden Umgang
mit Stress

Kontakt:

Institut LernGesundheit
Magdeburger Straße 40
21339 Lüneburg

www.training-sis.de
✉ info@lg-institut.de
☎ 0176 - 41054587



www.training-sis.de

Sie fühlen sich ...

... ausgelaugt, belastet, gestresst? Sie merken, dass Sie Probleme mit ins Bett nehmen und bei der Arbeit nicht so leistungsstark sind, wie Sie es sich wünschen? Und Sie wollen aktiv Ihre Stressbewältigungskompetenz verbessern? Sie wollen Grübeln abschalten und sich trotz hoher Anforderungen fit und erholt fühlen?

Das Training **Stark im Stress**...

... ist ein bewährtes Trainingprogramm für einen guten und gesunden Umgang mit Stress. Es basiert auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und psychologischen Theorie-Standards. In wissenschaftlichen Studien zeigte das Training eine sehr gute Wirksamkeit hinsichtlich der Reduktion stressbedingter Symptome.

Die Trainingskomponenten

Wissenschaftlich fundierte Informationen und Übungen



Ein bis drei kurzweilige Präsenzveranstaltungen in Ihrer Institution



Online-Training mit 9 Trainingseinheiten in 3 Lektionen



Trainings-App: 2 Miniübungen pro Tag



Die Lektionen

Lektion 1 - Die eigenen Ressourcen stärken

Inhalte:



- ✓ Neuropsychologische Hintergründe von Stress und Emotionen
- ✓ Imaginationstechniken
- ✓ Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren
- ✓ Aufbau positiver Emotionen

Lektion 2 - Das Annehmen fördern

Inhalte:



- ✓ Hintergründe zur Resilienzforschung
- ✓ Annehmen (nicht hinnehmen), was man nicht ändern kann
- ✓ Stärkung der eigenen Belastbarkeit
- ✓ Förderung (Selbst-)Wertschätzung

Lektion 3 - Das eigene Ändern leben

Inhalte:



- ✓ Stressauslösende Gedankenmuster erkennen
- ✓ Techniken zur Veränderung stressauslösender Gedankenmuster
- ✓ Grübeln beenden, kreative und neue Denkansätze zur Stressbewältigung

SIS ist ein multimodales Programm zur Stressprävention und Emotionsregulation

Das Training Stark im Stress entspricht als Präventionskonzept dem aktuellen Leitfaden Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V und wurde von der Zentralen Prüfstelle für Prävention entsprechend zertifiziert. (Konzept-ID: 20160226-S1952)



Stimmen unserer TeilnehmerInnen

Gute Seminarstruktur, tolles Konzept mit nachhaltiger Wirkung

Ingrid Meyer zu Hörste (Personalrätin) über die Auftaktveranstaltung (Standard-Version).

Das Training ist sehr hilfreich und lässt sich sehr leicht durchführen. Nach der Arbeit gönne ich mir gerne die 20 min. Ich finde auch die Lektionen sehr gut und einleuchtend.

Teilnehmerin (48, anonym) über das Online-Training.

Sehr bestärkend in vielen Dingen, die ich so im Alltag einzubauen versuche + gute Ideen und Impulse zum Durchhalten und Praktizieren.

Teilnehmerin (anonym) über die Auftaktveranstaltung (Standard-Version).

Sehr kurzweilig! Viele gute Impulse, die Lust auf die Umsetzung machen. Alles sehr anschaulich.

Teilnehmerin (anonym) über das Blended-Training (Präsenz-Version).

Warum nicht stark im Stress sein, wenn ich stark im Stress bin?