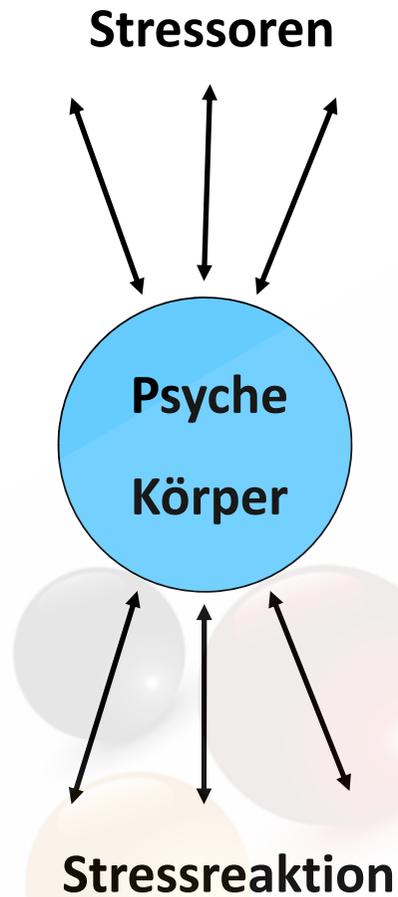


Erhöhung der Stresskompetenz

Strategien Stresskompetenztraining (1)

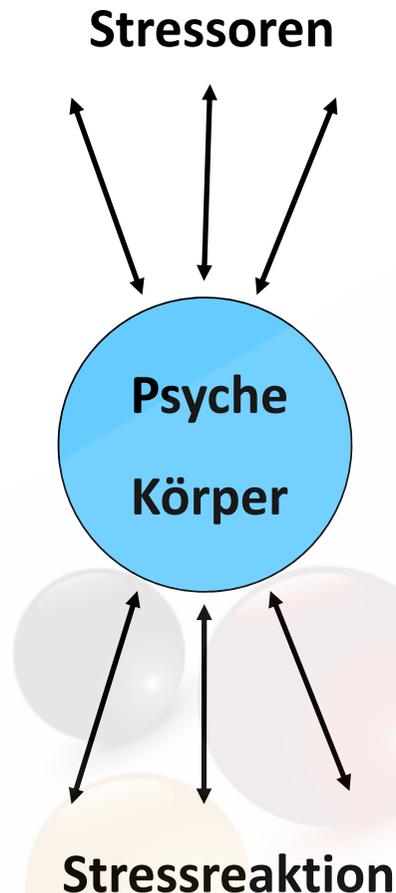


unwirksam machen

- ausschalten
- vermeiden
- Wirkung abschwächen, akzeptieren u. Ä.

(© BSA/DHfPG)

Strategien Stresskompetenztraining (2)

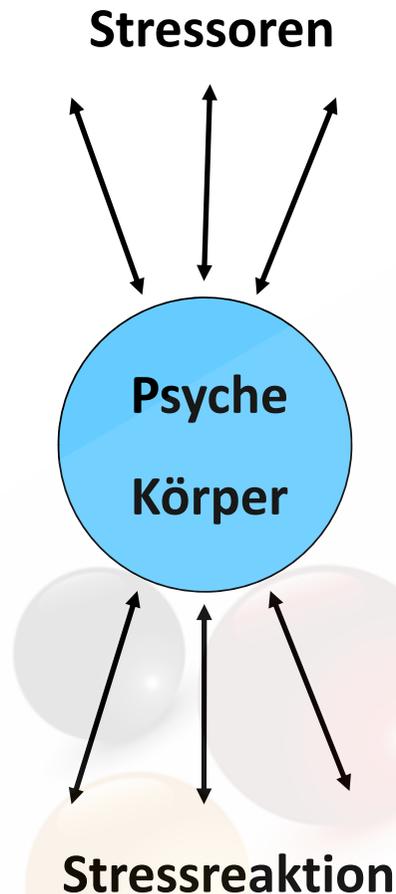


belastbarer machen (Gesundheitsförderung)

- Verhältnismäßigkeit von Bewertung und Verhalten
- Optimum zwischen verändern wollen : akzeptieren
- Selbstbestimmtheit der Persönlichkeit
- körperliche und psychische Belastbarkeit erhöhen
- störende Probleme/Konflikte frühzeitig klären
- Handlungskompetenz erhöhen
- hohe, aber reale Ziele/Anforderungen
- soziale Partner
- optimales Verhältnis Belastung : Erholung
- gesunde Ernährung
- genießen können

(© BSA/DHfPG)

Strategien Stresskompetenztraining (3)



bewältigen

- Stress wahrnehmen (Stresssignale), auseinandersetzen
- Bewertungen prüfen, ändern, umwandeln
- Ziele prüfen, korrigieren, festlegen
- Probleme/Konflikte lösen
- Kompetenzen erhöhen
- durch Bewegung „Adrenalin abbauen“
- Spannungsausgleich, Entspannungsmethode
- Erholen – Erholungsphasen sichern; Erholung zulassen

(© BSA/DHfPG)

Aufgaben des Beraters für Stressmanagement

- Wissensvermittlung
- Förderung Selbstwahrnehmung
- Denk- und Verhaltensmuster aufdecken, hinterfragen, ändern
- Ressourcen bewusst machen
- Ressourcen stärken
- Methoden, Strategien, Techniken vermitteln und trainieren

Achtung Datenschutz!