

STRESSREGULIERUNG - MIT EMOTIONEN UMGEHEN

Wir lernen wissenschaftliche Erkenntnisse zur Emotionsregulation aus der Psychologie und den Neurowissenschaften kennen. Unsere Gedanken und Gefühle stehen in ständiger Wechselwirkung mit unserem Körper. Wir lernen im Workshop Methoden kennen mit dieser Wechselwirkung bewusst zu arbeiten und darauf Einfluss zu nehmen. Die Übungen kommen sowohl aus der systemischen und positiven Psychologie als auch aus aktuellen neurobiologischen Erkenntnissen des Achtsamkeitstrainings.



Emotionsregulation umfasst Strategien des Umgangs mit Gefühlen. Stress ist meist verbunden mit unangenehmen Gefühlen und körperlicher Spannung. Wenn wir Stress haben sind wir angespannt, wir atmen schneller und die Herzfrequenz steigt. Biologisch hat dies alles seinen Sinn. Unser Alltag ist eine Abfolge von Anspannung und Entspannung im Idealfall. Es kann passieren, dass wir in dieser Abfolge die Balance verlieren. Wie wir diesem Zustand erkennen und einem Ausgleich wieder näherkommen können, lernen wir im Workshop.



Zielgruppe:

- Menschen, die einen distanzierteren und entspannteren Umgang mit emotionsgeladenen stressigen Situationen suchen.
- Menschen, die einen Ausgleich zur täglichen Anspannung im Büroalltag erlernen möchten, Übungen kennenlernen und praktizieren möchten.

STRESSREGULIERUNG - MIT EMOTIONEN UMGEHEN

Der Workshop soll anwendbare Übungen für den Alltag zugänglich machen. Mittels theoretischem Input stellen wir das Thema Stress und Emotion in einen Erkenntnisrahmen, praktische Übungen ergänzen und ermöglichen uns im Alltag damit zu arbeiten.

Inhalte und Methoden

- Bedeutung von Gefühlen und Bedürfnissen
- Unterdrückungs-, Vermeidungsstrategien
- Unterbrechung von Gedankenschleifen
- Neubewertung, Akzeptanz und Problemlösung
- Methoden aus dem Mindfulnessbased Stressreduction Programm (MBSR)
- Body Mind Strategien: Atmung, Yoga, Faszienübungen
- Mind Body Strategien: Meditation



Abbildung 1 – Das Emotionsmodell

Susanne Stellrecht Althoff

Diplom Psychologin,
Schwerpunkt ‚positive Psychologie‘
Arbeitet in der beruflichen Rehabilitation

Ute Hoffmann

Systemischer Coach (GST), MBA,
Dipl. Sozialpädagogin FH
Arbeitet als freiberuflicher Coach und
Trainerin in Workshops und in der beruflichen
Integration von Jugendlichen

Das Konzept kann auf den individuellen Bedarf zugeschnitten werden.
Zeitbedarf: Empfehlenswert sind 2 Tage in Folge.

Anzahl Teilnehmer: Max. 16 - 18 TN
Raum wenn vorhanden gerne inhouse

Kosten: 3750 € zzgl. 19% gesetzl. Mehrwertsteuer

Kontakt: Ute Hoffmann

Mobil +49 173 3149893

Abbildungen: Prof. Dr. Sven Barnow, Dr. Eva Reinelt Dr. Christina Sauer, 2015, Springer Verlag