

## Kursleitung

**Laura Cossu**

B.Sc. Gesundheitswissenschaften, Trainerin für Stressmanagement, Ergotherapeutin (kbo-Isar-Amper-Klinikum)

## Teilnehmerkreis

alle Interessierten

## Teilnehmerzahl

10 Personen

## Termin

Montag, 18.02.2019, 12:30 Uhr bis  
Mittwoch, 20.02.2019, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

440,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
340,00 € inkl. Verpflegung

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee  
Klosterring 4  
87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: [info@bildungswerk-irsee.de](mailto:info@bildungswerk-irsee.de)



## Veranstaltungsort

Kloster Irsee  
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-00

## Sie erreichen Kloster Irsee

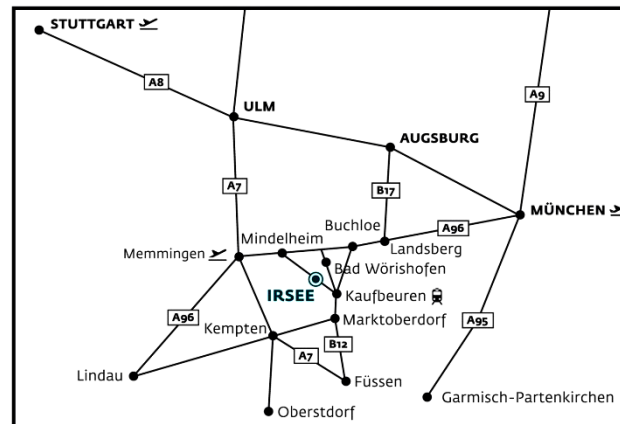
### mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

### mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.



# Bildungswerk Irsee

[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Das multimodale Stressmanagement

Eigene Gesundheit durch Stressbewältigung fördern

Kurs 207/19

18.02.2019 - 20.02.2019  
Kloster Irsee



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Stand: 08.11.2018



Bildungswerk des Bayerischen Bezirktags

# Persönlichkeitsentwicklung & Selbsterfahrung

---

## Das multimodale Stressmanagement (Kurs 207/19)

„Sorry, ich bin im Stress“ – wie alltäglich diese Aussage geworden ist, zeigt uns verstärkt, wie aktuell das Thema „Stress“ in der heutigen Zeit ist - egal ob im Beruf, in der Familie, in der Freizeitgestaltung, in der digitalen Welt (um nur einige Bereiche zu nennen)... Selbst wir Mitarbeiter aus den Gesundheitsberufen achten oft zu wenig auf uns und sind im Stress. Das Multimodale Stressmanagement ist Teil der psychologischen Gesundheitsförderung „gelassen und sicher im Stress“ und beruht auf der grundlegenden Präventionshaltung: Vorsorgen ist besser als heilen.

Ziel des Seminars ist es, Fähigkeiten zu erlernen, Stress und Stressfolgeerkrankungen (somatische wie psychische) vorzubeugen und die eigene Gesundheit selbstwirksam und präventiv zu fördern. Hierzu werden durch Selbsterfahrung und Selbstreflexion individuelle Stressauslöser analysiert, um so Problemlösestrategien (instrumentelles Stressmanagement), stressmindernde Denkmuster (mentales Stressmanagement) und neue Bewältigungsstrategien (regeneratives Stressmanagement) kennenzulernen und umzusetzen.

### Themen und Inhalte

- Theorie von Stress und Grundlagen der Stressmanagement-Praxis
- Das Konzept des Multimodalen Stressmanagements: instrumentelles, mentales, regeneratives Stressmanagement
- Stressimpfungstraining (SIT) nach Meichenbaum
- Stressbewältigungsstrategien: Entspannungstechniken, Kognitive Strategien, Genusstraining, Achtsamkeitsübungen
- Stress- und Zeitmanagement am Arbeitsplatz

## Montag, 18.02.2019

---

- |           |  |
|-----------|--|
| 12:30 Uhr | <b>Begrüßung</b> im Foyer<br>Dr. Stefan Raueiser<br>Leiter Bildungswerk<br>Mittagessen |
| 14:00 Uhr | Basiswissen „Stress“   |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause  |
| 16:00 Uhr | Das Multimodale Stressmanagement:<br>Die Stress-Ampel                                  |
| 18:00 Uhr | Abendessen   |

## Dienstag, 19.02.2019

---

- |           |   |
|-----------|---|
| 07:00 Uhr | Frühstück   |
| 09:00 Uhr | Das Mentale Stressmanagement:<br>persönliche Stressverstärker entdecken                   |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause   |
| 11:00 Uhr | Das Mentale Stressmanagement:<br>stressverstärkende vs.<br>stressmindernde Denkmuster     |
| 12:30 Uhr | Mittagessen   |
| 14:00 Uhr | Das Mentale Stressmanagement:<br>innere Sollwerte und Glaubenssätze                       |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause   |
| 16:00 Uhr | Das Regenerative Stressmanagement:<br>vorhandene Ressourcen stärken und<br>neue entdecken |
| 18:00 Uhr | Abendessen  |

## Mittwoch, 20.02.2019

---

- |           |   |
|-----------|---|
| 07:00 Uhr | Frühstück   |
| 09:00 Uhr | Das Instrumentelle Stressmanagement:<br>Das Problemlösetraining |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause   |
| 11:00 Uhr | Exkurs: Stress- und Zeitmanagement<br>am Arbeitsplatz           |
| 12:30 Uhr | Mittagessen   |
- (Änderungen vorbehalten)

### Hinweis:

Bitte bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen!