

# Stress erkennen, verstehen, bewältigen

## Basis-Seminar

### Darum geht es:

Ausgehend von einer persönlichen Stressanalyse entwickeln wir miteinander Handlungsmöglichkeiten für einen gesunden Umgang mit Belastungen: den Alltag stressfreier gestalten, Anforderungen aktiv begegnen, förderliche Einstellungen entwickeln, Ausgleich schaffen, entspannen und erholen.

In der Zeit zwischen den beiden Seminartagen werden erste Ergebnisse im Alltag ausprobiert und ein Entspannungsverfahren regelmäßig geübt.

### Ihr persönlicher Nutzen:

Sie analysieren Ihre Belastungen und Stressoren.

Sie sind über Symptome von Burnout informiert.

Sie entdecken Ideen für Problemlösungen im Austausch mit anderen.

Sie identifizieren innere Antreiber und entwickeln stattdessen förderliche Gedanken und Einstellungen.

Sie beschäftigen sich mit Ihrer Selbstfürsorge und aktivieren Ihre „Tankstellen“.

Sie sammeln Erfahrungen mit dem Entspannungsverfahren „Progressive Muskelrelaxation“ und der Meditation „Achtsamkeit auf den Atem“.

**Termin:** 10. Oktober und 7. November 2019  
jeweils 09:00 bis 16:30 Uhr

**Ort:** Bayreuth, Großer Sitzungssaal am Kirchplatz 5

**Leitung:** Gudrun Knabe-Gourmelon

**Kosten:** 250,- € inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke

**Anmeldung:** Diakonische Akademie  
diakonische.akademie@rummelsberger.net  
Tel. 09128 50-3500

**Anmeldeschluss:** 10. September 2019

Wir freuen uns auf Sie!