

Kurprogramm: Emotionale und soziale Stressbewältigungskompetenzen stärken

Probieren Sie in der kommenden Woche das folgende Kurprogramm aus. In der linken Spalte stehen Anregungen, die Sie entweder in Ihr persönliches Programm in die rechte Spalte übernehmen können, oder Sie setzen dort Ihre eigenen Ideen ein.

	Vorschlag	Ihr persönliches Programm
MO:	Fahrt zum Arbeitsplatz verändern	
DI:	Kraftspendende Rahmenbedingungen schaffen Arbeitsplatz „gemütlicher“ gestalten.	
MI:	Positive Arbeitselemente identifizieren Machen Sie eine Liste von allem, was Ihnen auf Ihrer Arbeit Freude bereitet	
DO:	Soziales Umfeld verbessern Sprechen Sie einen neuen Kollegen/in an und laden Sie ihn/sie zur Kaffeepause, Mittagessen ein.	
FR:	Selbstkonzept hinterfragen Überprüfen Sie im Gespräch mit dem Partner und/oder mit Freunden Ihre innere Einstellung/ stressverstärkende Leit- und Glaubenssätze, wie z.B. Perfektionsdruck, Kontrollbedürfnis.	
SA:	Kommunikation in Konfliktsituationen vorbereiten Prüfen Sie anhand Ihrer Wochenbeobachtung, welcher Störfaktor Sie am meisten belastet und füllen Sie die Bögen „Vorbereitung auf eine kritische Situation/ Gespräch“ aus.	
SO:	Andere Energie- und Anerkennungsquellen aktivieren Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner aus und überlegen Sie, wie Sie ev. wieder mehr gemeinsame Aktivitäten in Ihr Leben bringen können, wo Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen können.	