



# Stressbewältigung in einer beschleunigten Arbeitswelt

Prof. Dr. Antje Miksch

## Stressbewältigung in einer beschleunigten Arbeitswelt

- In einem durch **Digitalisierung, Flexibilisierung und exponentiellen Wissenszuwachs** geprägten Umfeld steigt häufig das Stresserleben. Wir können in stressigen Zeiten über uns hinauswachsen. Wenn allerdings die Stresswahrnehmung anhält und der notwendige **Ausgleich** fehlt, leidet häufig besonders die Psyche. Daher wird es immer wichtiger, Stress **gut bewältigen und konstruktiv umwandeln** zu können.
- Im Workshop „Stressbewältigung in einer beschleunigten Arbeitswelt“ lernen Sie neben **stresstheoretischen Grundlagen** Methoden zur **Stressbewältigung, Ressourcenaktivierung und Achtsamkeit** kennen, die Sie dabei unterstützen, auch in schwierigen Phasen ein **gutes und gesundes Gleichgewicht von An- und Entspannung** herzustellen.

## Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an **Trainer\*innen und Berater\*innen**, die entweder ganze Trainings zu Stressbewältigung, Selbstmanagement oder Zeitmanagement durchführen oder ihre Tätigkeit in anderen Handlungsfeldern um ausgewählte Methoden aus den genannten Bereichen ergänzen wollen. Er richtet sich außerdem an **Fach- und Führungskräfte**, die ihren eigenen Umgang mit Stress verbessern und ihrem beruflichen Umfeld entsprechende Impulse vermitteln wollen.



## Inhalte

Im Workshop „Stressbewältigung in einer beschleunigten Arbeitswelt“ werden Wege vermittelt, den **eigenen Umgang mit Stress** zu verbessern und andere zu einer besseren Stressbewältigung **anzuleiten**. Dafür werden insbesondere folgende Themen angesprochen:

- Elemente des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Stresstheorie und Stressreaktion (biologisch, soziologisch, psychologisch)
- Arbeitsweltbezogene Stressmodelle (Belastung-Beanspruchung, Gratifikationskrisen, Demand-Control)
- Burnout (Entstehung und Präventionsstrategie)
- Resilienz
- Stress-Ampel (Stressoren, Stressverstärker, Stressreaktion)
- Instrumentelle Strategien (Zeitmanagement, Fortbildung, Kompetenzen)
- Mentale Strategien (Einstellung, persönliche Stressverstärker erkennen)
- Regenerative Strategien (Entspannungsübungen, Achtsamkeit)
- Lebensbalancen / Work-Life-Balance

# Kompetenzentwicklung

Am Ende des Themenworkshops sind Sie in der Lage...

- unterschiedliche Methoden der Stressbewältigung **theoriebasiert und wissenschaftlich fundiert** anzuwenden,
- gesundheitsbezogene Aspekte der **Stressentstehung und Stressbewältigung** einzuordnen,
- **Ressourcen** zur Stressbewältigung bei sich selbst und anderen zu **aktivieren**,
- **Trainingskonzepte** zum Thema Stress zu entwickeln sowie die erlernten Methoden in bestehende Trainings zu anderen Themen **gewinnbringend einzubinden**.

## Referentin



### Prof. Dr. Antje Miksch

- Promotion in medizinischer Psychologie und Habilitation in Versorgungsforschung
- Tätig als Gesundheitswissenschaftlerin am Universitätsklinikum Heidelberg
- Honorarprofessorin für Gesundheitsförderung an der PH Heidelberg
- Freiberuflich tätig (Systemisches Coaching, Gesundheitscoaching, Systemische Organisationsentwicklung, Gesundheitsförderung)
- Dozentin und Trainerin für Arbeit und Gesundheit, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Stressbewältigung

Kontakt: [kontakt@ph-akademie.de](mailto:kontakt@ph-akademie.de)

# Umfang, Preis und Anmeldung

## Umfang

- 2-tägiger Workshop

## Preis

- 799,00 €

## Anmeldung

- <http://www.ph-akademie.de/anmeldung>

**Setzen Sie sich für weitere Auskünfte sehr gerne mit uns in Verbindung!**

Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung an der pädagogischen Hochschule Heidelberg e.V.

Keplerstraße 87

69120 Heidelberg

Telefon: +49 6221 477 648

E-Mail: [kontakt@ph-akademie.de](mailto:kontakt@ph-akademie.de)



# Akademie

FÜR WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG AN DER  
PÄDAGOGISCHEN HOCHSCHULE HEIDELBERG E.V.

Akademie für wissenschaftliche  
Weiterbildung an der Pädagogischen  
Hochschule Heidelberg e.V.

Keplerstraße 87  
69120 Heidelberg  
Fon +49 6221 477 648  
Fax +49 6221 477 489  
[www.ph-akademie.de](http://www.ph-akademie.de)