

**Seminare  
zur  
Gesundheitsförderung**



**Stressbewältigung  
&  
Burnout-Vorsorge**

**Tanja Werber**

**Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin**

www.stressmanagement-gegen-burnout.at  
Mail: [info@stressmanagement-gegen-burnout.at](mailto:info@stressmanagement-gegen-burnout.at)  
Mobil: 0676-900 22 10  
8045 Graz

## Mentale Stressbewältigung

Warum wir uns oft selbst unter Stress setzen

### 2-Tagesseminar

Wie wir Stress erleben hängt nicht alleine von den Stressoren, d.h. von stressauslösenden Situationen ab, sondern ganz wesentlich von unserer mentalen Einstellung, unseren Denkmustern, Werten und Motiven.

**Ziel:** Eigene Stressverstärker aufspüren, analysieren und für sich positiv verändern.

**Nutzen:** In verschiedenen Situationen stressreduzierter oder sogar stressfrei reagieren.

**Zielgruppe:** Personen, die ihren eigenen Stressverstärkern auf die Spur kommen möchten, um stressreduzierter durch den Alltag zu kommen.

#### **Inhalte:**

- Identifizierung von Denkmustern
- Transformierung von unangemessenen Stressmustern in angemessene, stressreduzierende Einstellungen
- Verankerung der neuen Denkmuster, um diese im Alltag anwenden zu können

## Probleme lösen

Wie ich meine Fähigkeiten zur Problemlösung verbessern kann

### 1-Tagesseminar

Je zahlreicher die Probleme und je größer diese im Alltag ausfallen, um so mehr belasten sie uns und setzen uns unter permanenten Stress.

**Ziel:** Erwerb einer problemlösenden Grundhaltung, Fähigkeiten zur Problemlösung verbessern, Selbstwirksamkeitsüberzeugung gewinnen, auf Dauer aktives Problemlöseverhalten entwickeln

**Nutzen:** Durch systematisches Problemlöseverhalten werden Problemsituationen leichter aktiv gemeistert. Ständiges Grübeln, Sorgen und somit gesundheitsschädlicher Stress werden dadurch minimiert.

#### **Zielgruppe:**

Personen, die ihre Fähigkeiten im Problemlöseverhalten verbessern möchten oder verschiedenen Problemlösedefiziten auf die Spur kommen möchten.

Personen, die ungern an Probleme herangehen und kleine Probleme gerne auch größer werden lassen.

#### **Inhalte:**

- Verhaltensanalyse in Problemsituationen
- Ideensammlung zur Problemlösung
- Entscheidungsfindungsprozess
- Planung und Vorbereitung für die Problemlösung
- Evaluation des Problemlöseprozesses nach der Umsetzung im Alltag - Verhaltensanalyse

## Seminare zur Gesundheitsförderung

### Stressbewältigung & Burnout-Vorsorge

### Ziele setzen und erreichen

Wie wir unsere Ziele im Leben erreichen können

#### 1-Tagesseminar

Wir alle haben Ziele in unserem Leben – kurzfristige, mittelfristige und langfristige. Eine systematische und methodische Vorgehensweise erleichtert die Umsetzung und bündelt Lebensenergie.

**Ziel:** Ziele realistisch formulieren und durch systematische Zielarbeit erreichen.

**Nutzen:** Lebenszufriedenheit und Lebensfreude durch Erreichen seiner Zielsetzungen.

**Zielgruppe:** Personen, die ihre Fähigkeiten zur Zielerreichung verbessern möchten. Personen, die Defizite in ihrer Zielarbeit auf die Spur kommen wollen.

#### **Inhalte:**

- Zielarten, Zieldefinition, Prioritätensetzung
- Ist-Analyse der eigenen Ziele
- Voraussetzungen und Methoden zur Zielerreichung
- Mögliche Hindernisse in der Zielerreichung
- Motivationstipps

### Konfliktmanagement & Kommunikation

Wie ich Konflikte besser lösen kann

#### 1-oder mehrtägiges Seminar

(je nach Inhaltsumfang & Schwerpunkten)

Konflikte und Meinungsverschiedenheiten im privaten wie im beruflichen Bereich gehören zum täglichen Leben. Ungelöste Konflikte sind Stressoren, die nicht nur unseren psychischen, sondern auch unseren körperlichen Gesundheitszustand beeinträchtigen können.

**Ziel:** Wahrnehmung von Konflikten, Konfliktbearbeitung und Konfliktlösestrategien.

**Nutzen:** Mehr Lebenszufriedenheit, Lebensfreude und Lebensenergie. Verminderung von gesundheitsschädlichen Stresssituationen.

**Zielgruppe:** Menschen, die ihre Konfliktlösestrategien und Konfliktlösungsansätze erweitern oder verbessern möchten.

**Inhalte:** (richten sich nach Länge des Trainings)

- Konfliktwahrnehmung
- Konfliktarten
- Bearbeitung: Konfliktlösungsmöglichkeiten, Konfliktregelung
- Strategien zur Belastungsbewältigung
- Wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation, um Konfliktsituationen positiv zu beeinflussen

**Tanja Werber**

Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin Mail:

[www.stressmanagement-gegen-burnout.at](http://www.stressmanagement-gegen-burnout.at)  
[info@stressmanagement-gegen-burnout.at](mailto:info@stressmanagement-gegen-burnout.at)

Mobil: 0676-900 22 10  
8045 Graz

## Psychohygiene – Reinigung der Seele

Mit seelischen Belastungen besser klar kommen

### 1-Halbtagesseminar

Wir betreiben täglich Körperhygiene, aber wie sieht es mit unseren hygienischen Maßnahmen für unsere Psyche aus?

**Ziel:** Kennenlernen von psychohygienischen Maßnahmen. Den richtigen Umgang mit Sorgen als psychohygienischen Prozess erlernen. Mentale Schutztechniken für den Alltag kennen lernen. Methoden, um mit kurzfristigen, akuten Belastungssituationen richtig umzugehen.

**Nutzen:** Die Reinigung der Seele fördert die seelische Gesundheit.

**Zielgruppe:** Menschen, die Techniken kennen lernen möchten, um mit den seelischen Belastungen des Alltags besser klar zu kommen.

#### **Inhalte:**

- Tägliche Psychohygiene
- Sorgenmanagement
- Wie man mit Sorgen gut lebt und schläft
- Mentale Schutztechniken für den Alltag
- Strategien zur kurzfristigen, akuten Belastungsbewältigung

## Guter Schlaf

Ausgeglichener durch besseren Schlaf

### 1-Halbtagesseminar

In diesem Seminar erfahren Sie neueste Erkenntnisse aus der Schlafforschung.

**Ziel:** Eigene Faktoren, die für einen guten Schlaf wichtig sind zu reflektieren und im Alltag zu bearbeiten und zu verändern.

**Nutzen:** Besseres Schlafverhalten macht uns ausgeglichener, leistungsfähiger und hebt die Stresstoleranz.

**Zielgruppe:** Menschen mit Schlafproblemen, die nicht auf organische Ursachen zurück zu führen sind.

#### **Inhalte:**

- Neueste Erkenntnisse aus der Schlafforschung
- Gründe warum wir schlecht schlafen
- Faktoren, die unseren Schlaf beeinflussen
- Optimale Schlafumgebung
- Schlaftypen
- Strategien, um bereits am Tag für eine gute Nacht zu sorgen.

## Freunde & Beziehungen

Wie ich meine sozialen Kontakte verbessern kann

### 1-Tagesseminar

Das Gefühl in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein, Freunde zu haben, gemeinsame Interessen und Aufgaben zu teilen, in schwierigen Lebenssituationen Unterstützung aus unserem intakten Freundeskreis zu bekommen, ist ein wichtiger Wohlfühlfaktor und trägt wesentlich zu unserer Gesundheit bei.

**Ziel:** Kennenlernen von Möglichkeiten, wie ein Freundes- und Bekanntenkreis aufgebaut, verändert, erweitert oder in seiner Qualität verbessert werden kann.

**Nutzen:** Ein intakter Freundeskreis hilft uns Lebenskrisen leichter zu überstehen und zu bewältigen. Soziale Kontakte halten gesund, weil wir uns wohl fühlen.

**Zielgruppe:** Personen, die einmal ihr eigenes soziales Netzwerk unter die Lupe nehmen möchten und sich Veränderungen oder Verbesserungen wünschen.

**Inhalte:**

- Soll-Ist Analyse des eigenen Netzwerkes
- Möglichkeiten, um ein soziales Netzwerk aufzubauen, zu verändern oder zu erweitern
- Aspekte für Probleme, störendes Verhalten
- Identifizierung von Energieräubern
- Grenzen setzen, „Nein sagen“ lernen

## Genussvoll zu mehr Lebensfreude

Weg von gestresster Freizeit zu echter Erholung

### 1-Tagesseminar

**Ziel:** Grundlage für Erholungsfähigkeit legen: Freizeit soll auch Erholungszeit sowie Quelle für unsere Lebenszufriedenheit sein. Freude und Spaß sollen als erholsame Aktivität entdeckt werden.

**Nutzen:** Regeneration, Erholung und dadurch mehr Lebenszufriedenheit und Lebensfreude.

**Zielgruppe:** Personen, die mit ihrem Leben unzufrieden sind oder depressive Verstimmungen verspüren, resignieren oder sich in der Arbeit stark verausgaben.

Personen, die „Freizeitstress“ haben.

Personen, die sich bewusst mit der Thematik Genuss auseinandersetzen wollen.

**Inhalte:** Übungen auf kognitiver und emotionaler Ebene sowie Integrationsmöglichkeiten im Alltag

## Seminare zur Gesundheitsförderung

### Stressbewältigung & Burnout-Vorsorge

## Entspannungstraining

Wie wir abschalten und entspannen können

### 1 - oder 2-Halbtagesseminare

Durch qualitativ und quantitativ hohe Arbeitsbelastung, unzureichendem Stressmanagement und vielen anderen Komponenten fällt es vielen von uns oft schwer sich von der Arbeit zu distanzieren, abzuschalten, zu entspannen und dadurch zu regenerieren.

**Ziel:** Kennenlernen von einfachen Entspannungsübungen, die gut in den Alltag integriert werden können.

**Nutzen:** Die regelmäßige Durchführung von Entspannungsübungen lässt uns auch in arbeitsintensiven Phasen, Stress besser bewältigen, innerlich ruhiger werden und wesentlich besser schlafen und regenerieren.

**Zielgruppe:** Personen, die nicht so gut abschalten können, wenig innere Ruhe verspüren, sich schlecht von der Arbeit distanzieren können. Personen, die sich gestresst fühlen oder sich bei der Arbeit sehr verausgaben. Personen, die in stressfreien Zeiten schon Entspannungsmethoden kennen lernen und üben wollen, für Zeiten in denen man diese Techniken dann schon beherrschen sollte, um den optimalen Nutzen zu lukrieren.

**Inhalte:** (richten sich nach Länge des Trainings)

- Feststellen des eigenen Erholungstypus
- PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)
- Atemtechniken
- Phantasiereisen
- ev. andere Entspannungsmethoden

Seminare aus diesem Seminarangebot können als Einzelseminare oder auch als Seminarmix gebucht werden. Das Weiterbildungsangebot eignet sich für Privatpersonen, Firmen und Organisationen.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen von Tanja Werber.  
Nähere Informationen sowie Preise für Seminare erhalten Sie bei:



**Tanja Werber**  
Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin Mail:

[www.stressmanagement-gegen-burnout.at](http://www.stressmanagement-gegen-burnout.at)  
[info@stressmanagement-gegen-burnout.at](mailto:info@stressmanagement-gegen-burnout.at)

Mobil: 0676-900 22 10  
8045 Graz