

Kursleitung

Laura Cossu,

Wohnbereichsleitung Sozialpsychiatrisches Zentrum
München, Dozentin in der Erwachsenenbildung

Teilnehmerkreis

alle Interessierten

Teilnehmerzahl

10 Personen

Termin

Montag, 13.10.2025, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 15.10.2025, 13:00 Uhr

Kursgebühr

615,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

515,00 € 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



Veranstaltungsort

Kloster Irsee

Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

mit dem Auto

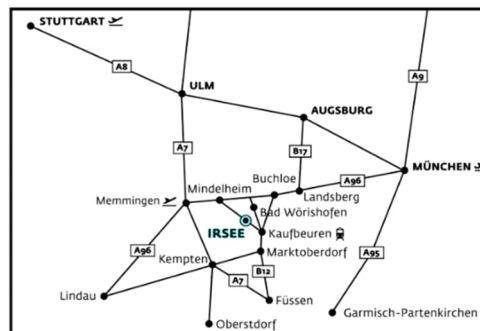
Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

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.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“). Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihthal.de).



Stand: 25.05.2025

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Das multimodale Stressmanagement

Eigene Gesundheit durch Stressbewältigung fördern

Kurs 5007/25

13.10.2025 - 15.10.2025
Kloster Irsee

5 Persönlichkeitsentwicklung

5007/25 Das multimodale Stressmanagement

„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...

Selbst oder gerade wir Mitarbeitenden aus den Gesundheitsberufen achten oft zu wenig auf uns und sind – natürlich wie alle anderen auch – 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 – somatischen wie psychischen – 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 wie alte Bewältigungsstrategien (regeneratives Stressmanagement) kennenzulernen und im Alltag umzusetzen.

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, die keinen Stress beim Sitzen und ggf. Bewegen auslöst.

Das Seminar wird nach den Bedürfnissen und Schwerpunkten der Teilnehmenden flexibel gestaltet. (siehe Zeitplan des Flyers)

Montag, 13.10.2025

12:30 Uhr	Begrüßung im Foyer Dr. Stefan Raueiser Leiter Bildungswerk Mittagessen
14:00 Uhr	Basiswissen „Stress“
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Das Multimodale Stressmanagement: Die Stress-Ampel
18:00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 14.10.2025

07:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Das Mentale Stressmanagement: persönliche Stressverstärker entdecken
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Das Mentale Stressmanagement: stressverstärkende vs. stressmindernde Denkmuster erkennen
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Das Mentale Stressmanagement: innere Sollwerte und Glaubenssätze reflektieren
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Das Regenerative Stressmanagement: vorhandene Ressourcen stärken und neue Bewältigungsstrategien entdecken
18:00 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 15.10.2025

07:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Das Instrumentelle Stressmanagement: Das Problemlösetraining, Themensetzung nach Nachfrage der Teilnehmenden
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Themensetzung nach Nachfrage der Teilnehmenden: Zeit für Intensivierung und Fragen
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Themen und Inhalte

- Theoretische Grundlagen von Stress und der Stressmanagement-Praxis
- Das Konzept des multimodalen Stressmanagements: Instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement
- Reflexion von persönlichen Stressauslösern, Stressverstärkern und Stressreaktionen
- Stärkung von alten und Entdeckung von neuen Stressbewältigungsstrategien (z.B. Entspannungstechniken, kognitiven Strategien, Genusstherapie, Achtsamkeitsübungen, Schlafhygiene, Bewegung im Alltag, Kurzinterventionen für den Akutfall, Abgrenzungstechniken), Grenzen setzen, Nein sagen
- Ggf. Exkurs: Stress- und Zeitmanagement am Arbeitsplatz