
STRESSMANAGEMENT

10:00-18:00 Uhr

Referent:

Dr. Jan Stamm, Kommunikations- & Verhaltenstrainer und Coach, impulsplus, Köln

Zeitplan:

10:00-11:30	Begrüßung und Vorstellungsrunde Klärung Anliegen und Agenda Persönliche Stressoren und Stressquellen im Hochschulalltag
11:30-11:45	Kaffeepause
11:45-13:00	Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Kognitives Stressmodell; Physiologische Grundlage von Stress; Stressreaktion Stressvermeidung und Stressreduktion: Persönliche Ressourcen
13:00-14:00	Mittagspause
14:00-15:30	Drei Säulen der Stresskompetenz Instrumentelle Stresskompetenz Äußere Stressquellen reduzieren; Zeit- und Selbstmanagement
15:30-15:45	Kaffeepause
15:45-17:45	Mentale Stresskompetenz Das ABC-Modell – Stress als Folge persönlicher Bewertungsgewohnheiten Regenerative Stresskompetenz Wie ich Energie auf- und Anspannung abbaue. Transfer: Neue Routinen etablieren Wo möchte ich ansetzen?
17:45-18:00	Tagesabschluss und Resümee