



# Stressberatung & Stressmanagement IKP

**Seminarleitung: Christina Stäheli**, MA, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, und **Sonja Hildebrand**, dipl. Stressregulationstrainerin und psychologische Beraterin

## STRESS. MICH NICHT.

Stress ist eine natürliche Reaktion des Menschen auf Belastungssituationen: Stress gehört ganz einfach zum Leben. Doch dauerhafter negativer Stress schlägt auf die Gesundheit. Wirksame Strategien, um unnötigen negativen Stress zu vermeiden, sind von zentraler Bedeutung. Falls das nicht gelingt, brauchen wir die Fähigkeit, Stresshormone möglichst schnell wieder aktiv abzubauen.

## Stressberatung und Stressmanagement IKP

Familie, Beruf, Belastung durch schwierige Lebensumstände: Es gibt viele Faktoren, die Stress auslösen können. Tritt Stress häufig auf oder wird er zum Dauerzustand, muss gehandelt werden. Er blockiert die natürlichen Ressourcen und mindert dadurch auch die Leistungsfähigkeit. Besonders belastend wird es, wenn Stressgeplagte ihre Situation nicht mehr bewältigen können: Andauernder Stress macht körperlich und geistig krank, bis zum kompletten Ausfall durch Burnout oder Depression.

Der 5-tägige Zertifikatslehrgang zeigt Wege auf, mit dem eigenen Stress umzugehen und Betroffene darin zu unterstützen, ihre Stressbelastungen zu reduzieren und Resilienz aufzubauen.



Anmeldung  
180-030

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

**ASP 30 Credits** **SGPP 30 Credits** **35 FSP** Fortbildungseinheiten



**18** Fortbildungsjahre  
**SVDE ASDD**

## Ziele, Inhalte und neue Kompetenzen:

### Block 1: Grundlagenwissen, Entspannung und Aktivierung (02.05.2024)

- Entstehung und unterschiedliches Erleben von Stress
- Leistung, Entspannung und Aktivierung
- Hirnorganische und neurobiologische Vorgänge
- Die sechs Lebensdimensionen (Würfelmodell nach IKP)

### Block 2: Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Resilienz (23.05.2024)

- Wahrnehmung und Bewusstsein
- Imagination: Perspektivenwechsel
- Energiehaushalt
- Erkennen und Reflektieren der individuellen Ressourcen/Resilienz
- Synergien im Team erkennen und nutzbar machen

### Block 3: Naturerfahrung als Stresstherapie (06.06.2024)

- Outdoor-Aktivitäten
- Wirkung des Waldes und der Natur auf den Menschen
- Rituale: Verarbeitung, Loslassen, Integration, Neuanfang
- Gestalten/«LandArt»
- Individuelle Entwicklung und Teamentwicklung

### Block 4: Bewegung und Entschleunigung (20.06.2024)

- Körper und Bewegung; Sport, verschiedene Bewegungsqualitäten
- Beschleunigen, Verlangsamen, individuelles Wohlfühltempo
- Zeit, Zeitmanagement; Qualität vs. Quantität

### Block 5: Achtsamkeit und Erfahren innerer Ruhe (04.07.2024)

- Zeit für und mit sich selbst; Atem, Meditation
- Rollen im Alltag, Ängste und Unsicherheiten
- Wahrnehmung mit allen Sinnen, Umgang mit Emotionen
- Integration von Ruhe-/Pauseninseln im (Berufs-)Alltag

### Teilnehmende / Voraussetzungen:

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen mit oder ohne psychologische/therapeutische Vorbildung, die sich in dieser Weiterbildung spezifisches Wissen zum Themenkreis Stress, Stressbewältigung und Stressberatung aneignen möchten.

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-030	Do, 02.05.–Do, 04.07.2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 1'400.–