



Endlich besser mit Stress umgehen

Das persolog Stress-Modell

Als zertifizierte Trainerin begleite Sie persönlich durch das Stress-Modell und den persolog Workshop

Die Zahlen sprechen für sich: 43 Prozent der Arbeitnehmer in Deutschland sind davon überzeugt, dass ihr Arbeitsstress in den vergangenen Jahren zugenommen hat (Stress Report 2012). Viele Menschen fühlen sich mit ihrem Stress allein gelassen und überfordert. Es ist daher eine der Herausforderungen für Trainer und Coaches, mit Menschen an ihrem Stressverhalten zu arbeiten und mit ihnen präventiv individuelle Stresskompetenzen zu entwickeln.

Setzen Sie beim Verhalten an. Die Reaktion auf Stress ist so individuell wie wir Menschen. Deshalb koppelt das persolog Stress-Modell die Analyse der Stressoren mit der Analyse des individuellen Stressverhaltens. Auf dieser Basis entwickeln Sie den Weg zu einem angemessenen Umgang mit Stress.

- ✓ Wahlweise berufliche und/oder private Stressoren ermitteln
- ✓ Zusammenhänge verstehen
- ✓ Langfristige Bewältigungs-Strategien entwickeln
- ✓ Stressbewältigungsressourcen aktivieren
- ✓ Produktiven Umgang mit Stress einüben

Profitieren Sie von Stress.

Lernen Sie negativen, leistungshemmenden Umgang mit Stress in positiven, produktiven Umgang umzuwandeln. Identifizieren Sie nicht nur die Stressoren. Verstehen Sie auch Ihr Stressverhalten, entwickeln Sie Ihre Stresskompetenz und nutzen Sie Stress als Triebfeder.

Integrieren Sie individuelle Perspektiven.

Im Gegensatz zu anderen Modellen, ermöglicht das persolog Stress-Modell nicht nur die unternehmensweite Stressanalyse. Auch die individuellen, oftmals unterschiedlichen Sichtweisen auf denselben Stressor werden eingebunden.

Entwickeln Sie praktische Methoden.

Mit dem Stress-Modell von persolog, bekämpfen Sie nicht nur die Stress-Symptome. Sie machen Ihre individuellen Ursachen ausfindig und entwickeln damit langfristige, alltagstaugliche Handlungsstrategien.

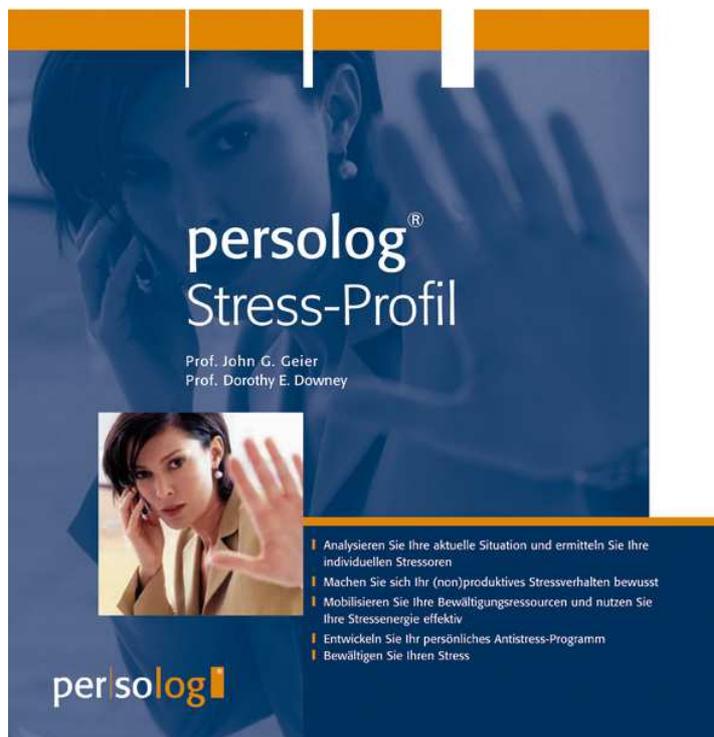
Entdecken Sie die zahlreichen Anwendungsfelder.

Neben beruflichem Stress greift unser Modell auch private Stressoren auf. Damit ist

es im betrieblichen Gesundheitsmanagement, zur privaten Stressanalyse, in Trainings, Einzelmaßnahmen und in bestehenden Konzepten einsetzbar.

Schöpfen Sie aus wissenschaftlichen Quellen.

Das persolog Stress-Modell fußt auf der Verhaltensforschung von Prof. John G. Geier. Das Modell greift zurück auf die aktuelle Stress-Forschung, wie etwa von Lazarus, Kaluza und Fromm. Dr. phil. Lana Ott und Dipl.-Päd. Renate Wittmann entwickelten daraus ein pragmatisches Lerninstrument.



Nehmen Sie mit mir Kontakt auf! Gerne bespreche ich mit Ihnen, wie ein passendes Angebot für Sie aussehen kann: info@flussweg.de

