

## **stressfit - Ein Präventionsprogramm zum konstruktiven Umgang mit individuellem Stress**



**Dr. Corina Merz**  
**Prof. Dr. Guy Bodenmann**  
Universität Zürich

# Gestresst = wichtig?

24.03.2014 / 2

## **Inhalt des Workshops**

- Moderne Sicht von Stress als Ungleichgewicht
- Wie entsteht Stress?
- Warum dauert gewisser Stress an?
- Folgen von Stress
- Was kann man dagegen tun?
- Angebote von *stressfit*

24.03.2014 / 3

# Stress ist eine Frage des Gleichgewichts

24.03.2014 / 4

**Zu wenig Stress:** Langeweile, Lethargie und Unzufriedenheit (*Unterforderung*)

**Zu viel Stress:** Nervosität, Angst, Black-out (*Überforderung*)

**Mittelmass an Stress:** stimulierend und herausfordernd (*beste Leistung*)

## Wie entsteht Stress?

24.03.2014 / 6

## Gestresst = selber schuld!?

24.03.2014 / 7

## Stress als andauernde und intensive Alltagserscheinung

24.03.2014 / 8

## Was kann man gegen Stress tun? Inhalte von *stressfit*

24.03.2014 / 9

## Individuelle Stressbewältigungsstrategien

	Emotionsbezogene Aspekte von Stress	Problembezogene Aspekte von Stress
vorbeugend/ prophylaktisch	Stressausgleichende Aktivitäten	Vermeidung von unnötigem Stress
in der Situation selber	Beruhigungsstrategien	Strategien zum Umgang mit akutem Stress

24.03.2014 / 10  
10

## *stressfit* Stark gegen Stress Individuelle Gesundheitsförderung

24.03.2014 / 11

## Ziele von *stressfit*

- Angemessene Wahrnehmung von Belastungssituationen und deren Anforderungsprofilen
- Passung zwischen Anforderungen und eigenen Bewältigungsressourcen
- Kompetenter Umgang mit Belastungen, die sich nicht vermeiden lassen
- Verständnis für Stressentstehung im Zusammenspiel von Anforderungen und eigenen Werten, Zielen, Normen und Persönlichkeitszügen
- Nutzung sozialer Ressourcen (insbesondere der Partnerschaft)

24.03.2014 / 12

## Produkte und Angebote von *stressfit*

Ratgeber

Interaktive DVD

Workshops & Coachings

24.03.2014 / 13

## Ratgeber

GUY BODENMANN | CHRISTINE KLINGLER

# STARK gegen STRESS

Mehr Lebensqualität im Alltag



## *stressfit*- DVD



### Stark gegen Stress

Eine interaktive DVD zur Verbesserung  
Ihrer individuellen Kompetenzen

Prof. Dr. Guy Bodenmann

24.03.2014 / 15

## *stressfit*- Workshops & Coachings

- *stressfit* bietet Gruppen-Workshops sowie massgeschneiderte Team- und Einzelcoachings zur Verbesserung des Umgangs mit Stress an.
- Die Gruppen-Workshops sind standardisiert und werden als Tages- oder Abendformat angeboten.
- Team- und Einzelcoachings passen sich im Umfang und den Inhalten flexibel an Ihre Bedürfnisse an (nach Absprache). Geeignet für Arbeitsteams.
- Die *stressfit-Workshops und Coachings* werden von speziell ausgebildeten Fachpersonen durchgeführt. Mehr Informationen unter: [www.stressfit.ch](http://www.stressfit.ch).

24.03.2014 / 16

## Nächste Durchführungen Gruppen-Workshops

### Tagesformat:

Samstag, 5. April 2014

Samstag, 3. Mai 2014

### Abendformat:

1., 4. und 8. April 2014 (Di, Fr, Di)

23., 25. und 30. April 2014 (Mi, Fr, Mi)

2., 4. und 11. Juni 2014 (Mo, Mi, Mo)

24.03.2014 / 17

**Mehr Informationen unter  
[www.stressfit.ch](http://www.stressfit.ch)**

24.03.2014 / 18

**Ich bedanke mich für Ihre  
Aufmerksamkeit**

24.03.2014 / 19