

## Initial

wurde 1985 in Karlsruhe gegründet und ist ein renommierter und zertifizierter Bildungsträger in Karlsruhe mit 35 Trainerinnen und Trainern, die im Jahr 1500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer schulen.

Initial hat langjährige Erfahrung im Bereich Training, Supervision und Beratung für Organisationen der Wirtschaft und der öffentlichen Verwaltung.

Die Seminare und Trainings sind lösungsorientiert und richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
Wir achten besonders darauf, dass das Gelernte gut in den (Arbeits-) Alltag integriert werden kann.

**Initial** Karlsruhe  
Training | Supervision | Beratung

Augartenstraße 1  
76137 Karlsruhe

fon 0721 | 93 36 9-0  
fax 0721 | 93 36 9-18

info@initial-training.de  
[www.initial-training.de](http://www.initial-training.de)  
[www.initial-karlsruhe.de](http://www.initial-karlsruhe.de)

Sie finden uns im Mona-Hochhaus an der Straßenbahn-Haltestelle Augartenstraße.

Sie erreichen uns mit den Linien 2, S1, S4 und S11.

### Unsere Leitlinien

#### Zielorientierung

Wir beschäftigen uns weniger mit der Analyse, warum etwas nicht funktioniert, sondern legen den Schwerpunkt darauf, was zu tun ist, damit es funktioniert.

#### Genauere Auftragsklärung

Mit unseren Auftragsgebern erarbeiten wir klare Ziele, die durch die Beratung und das Training erreicht werden sollen. Wir nehmen nur Aufträge an, die realistisch sind und optimal für den Kunden.

#### Nachhaltige Wirkung

Wir wollen keine kurzfristige Welle der Begeisterung bei Ihnen auslösen, sondern eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Arbeit erzielen. Wir zeigen Ihnen wie Sie durch Evaluation die langfristige Wirkung der Maßnahmen überprüfen können.

#### Gute Atmosphäre und Humor

sind uns wichtig. Wir scheuen uns aber auch nicht davor, Klartext zu sprechen. Nur so bleiben wir mit Ihnen in klaren Gewässern und fischen nicht uneffektiv im Trüben herum.

# Aktiver Umgang mit Stress



initial

Training | Supervision | Beratung

## Ausgangssituation

Immer schneller, immer besser und immer mehr in immer weniger Zeit? So entsteht, besonders im Arbeitsalltag, Stress, der belastet und krank macht. Aber nicht der Stress ist das Problem, sondern der persönliche Umgang damit.

Um Stress anzugehen und abzubauen, ist es sinnvoll zu wissen, was ihn verursacht und wie er wirkt. Jeder hat schon Strategien im Umgang mit Stress entwickelt, die sich teilweise bewährt haben. Sie gilt es zu überprüfen, zu verfeinern und durch weitere wirkungsvolle Methoden zu ergänzen.

Wie kann ich meine Möglichkeiten nutzen, um Stress zu begegnen?  
Diese Frage steht im Mittelpunkt dieses Seminars.

## Inhalte

- Stress - Definition, Entstehung und Auswirkungen
- Das Potenzial der eigenen Ressourcen für ein gesundes Stressmanagement nutzen
- Stressoren – Möglichkeiten des Umgangs damit
- Persönliche Stressoren – unsere inneren Antreiber
- Möglichkeiten der Entspannung und der Aktivierung
- Übertragungsmöglichkeiten in den Alltag

## Ziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen Methoden der Stressbewältigung kennen und anwenden.

Sie erfahren auch, wie sie ihren Alltag und ihre Arbeitswelt mit einem aktiven Stressmanagement neu gestalten können.



Cartoon: © Dietlinde Bader

## Methoden

- Theorievermittlung
- Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit
- Arbeit im Plenum

## Dauer

2 Tage



# initial

Training | Supervision | Beratung