STRESSMANAGEMENT

Seminarinhalte

- Wodurch wird Stress verursacht
- Auswirkung von Stress
- Gelassenheit lässt sich lernen

Definition von Stress:
Stress ist eine Reaktion des Körpers auf Veränderung von Einflüssen oder Effekten, die nicht in einer persönlich angenehmen Zeitspanne verarbeitet werden können

Wodurch wird Stress verursacht

- Positiver/negativer Stress
- Umwelteinflüsse/Entscheidungsfehler
- Kein Zeitmanagement
- Überforderung
- Keine Herausforderung
- Selbst gewähltes Leiden (mangelnde Vorbereitung, Selbst-Überschätzung)

Auswirkung von Stress

- “Kick” – Adrenalinstoß von Zeit zu Zeit belebt das Clubleben
- Angst
- “Burn out”, Depressionen
- Unkonzentriertheit, Squares nicht mehr sortieren können
    - Mechanisches Handeln, ausblenden von Feldern
    - Schlechte Laune
    - Falsche Körperhaltung

Stress bewältigen

- Umwelteinflüsse
- Lächeln
- Motivation einholen
- Delegieren

Revisions

Nr.	Changes	Release	Contrib.	Date
1.	First merge		EH	2012 02 04
2	Überarbeitung: keine Änderungen		EH	2013/12/06
3	Review: no changes		EH	2015/04/24
4	Update for website	1.5	EH	2018/05/01

© ECTA EEP for internal use only