

Kursbezeichnung:

Umgang mit Stress / Autogenes Training

Zielgruppe:

Alle Mitarbeitenden

Voraussetzungen:

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Kursziel:

Die Teilnehmenden wissen, wie eine starke Arbeitsbelastung gesund bewältigt werden kann. Die Teilnehmenden sind fähig, sich schnell von den Belastungen physischer oder psychischer Art zu erholen und neue Kräfte für bevorstehende Aufgaben zu tanken. Durch autogenes Training das Selbstbewusstsein positiv beeinflussen, die Lebensfreude und Spontaneität steigern, und nicht zuletzt Ängste und Stress abbauen. Voraussetzungen für grösseres Wohlbefinden und fürs Gesund-Sein ganz allgemein schaffen.

Inhalte (Praxis und Theorie):

Theorie:

- Was ist Autogenes Training? Grundelemente des Autogenen Trainings nach Prof. J.H. Schultz.
- Was bewirken Stresssituationen? Umgang mit Grenzen, Bewusstwerden von möglichen Stressfaktoren und Förderung der Belastbarkeit. Lernen diese zu deuten und vorbeugend zu reagieren.
- Sie lernen die "Sprache des Körpers" zu verstehen und können, dank autogenem Training, eine persönliche „Insel der Ruhe„ erschaffen. Lernen zu erkennen, wie Autogenes Training den Körper und die Psyche beeinflusst.

Praxis:

- Einüben von bewusster Selbstentspannung und positiver Selbstbeeinflussung der Körperprozesse und der Psyche.
- Einfache autogene Übungen einstudieren für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und die inneren Organe. Entspannungsmethoden kennen lernen und am eigenen Körper spüren.
- Autosuggestive Methoden kennen lernen und lernen damit unterschiedliche Stress-Symptome (z.B. Kopfwahl, Verspannungen) zu lösen.
- Grundübungen für persönlichen Gebrauch erlernen.

Gemäss dem „Katalog der Handlungskompetenzen für Lenker/innen schwerer Motorfahrzeuge“

6.4 Gesundheit und Unfallprävention

- körperliche und geistige Verfassung: Fahrfähigkeit
- Müdigkeit, Stress, Aufmerksamkeit
- Erholungsphasen

6.6 Unterschiedliche Rollen

- Kommunikation mit dem Umfeld
- Abgrenzen ohne zu verletzen
- Persönliches Auftreten und Verhalten

6.8 Arbeitsorganisation

- Stress vermeidende Methoden
- Probleme und Stressfaktoren im Arbeitsumfeld
- Stau, Zeitdruck, hohes Verkehrsaufkommen

Seite 2

Leitung:

Bruno Tanner – Praxis für Gesundheits- und Lebensberatung
Schmittenrain 4, 6213 Knutwil
Tel/Fax: 041 / 920 24 10 e-Mail: praxis@atlaslogie-tanner.ch

Dauer:

Tageskurs

Kursdaten:

Auf Anfrage

Kosten:

CHF 250.—

Kontakt:

Myriam Hunkeler, Personalassistentin, i.V.
vbl transport ag, Tribtschenstrasse 65, Postfach, 6002 Luzern
Tel.: 041 / 369 65 49 myriam.hunkeler@vbl.ch