



Gelassen und sicher im Stress

Stressmanagement wissenschaftlich fundiert & effektiv

© pixabay.com



Stress ist Teil unseres alltäglichen Lebens. Zeitdruck und das Hasten von einem Termin zum anderen, aber auch ein schwieriges Gespräch oder ein emotionaler Konflikt können Stress erzeugen. Besonders der berufliche Alltag ist oft von herausfordernden Situationen geprägt, die zu Stress führen können. Grundsätzlich ist Stress nicht negativ, sondern hilft dem Körper, mit herausfordernden Situationen umzugehen. Allerdings kann ein sehr häufiges oder starkes Gefühl von Stress mit Belastungen einhergehen, welche ihrerseits mit zahlreichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit der Betroffenen zusammenhängen.



Individuelle Stressbewältigung

Stressoren und unser Umgang mit Stress sind individuell. Mit unserem Stressmanagementtraining schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für Stressauslöser und Ihre individuellen Warnsignale. Sie reflektieren über Ihre individuellen Stressoren und Ihren Umgang mit Stress und

entwickeln darauf basierend einen nachhaltigen Umgang mit alltäglichen und außerordentlichen Belastungen zu. Dabei erweitern Sie Ihr Repertoire an Stressbewältigungsstrategien, um flexibel und situationsadäquat auf Belastungen des Alltags reagieren zu können.

Das Konzept: „Gelassen und sicher im Stress“

Unser Stressmanagementtraining basiert auf dem bewährten und wissenschaftlich evaluierten Konzept „Gelassen und sicher im Stress“ nach Prof. Dr. Kaluza (2023). Das Gruppentraining wird in Form eines Workshops durchgeführt, in dem mittels Theorieinputs und praxisnahen Übungen Techniken zur Stressregulation vermittelt werden. Das Training setzt bei dem Individuum an und zielt darauf ab, die Ressourcen des Einzelnen auszubauen und zu stärken.

Das Programm umfasst drei zentrale Bereiche der Stresskompetenz:

- **Instrumentelle Stresskompetenz:** Lernen Sie, Herausforderungen aktiv und lösungsorientiert anzugehen.
- **Mentale Stresskompetenz:** Erkennen Sie eigene stressverstärkende Antreiber und entwickeln Sie förderliche Denkmuster.
- **Regenerative Stresskompetenz:** Erfahren Sie Techniken zur Erholung und Entspannung, um körperliche und psychische Ressourcen wieder aufzufüllen.

Lernen Sie eine Vielzahl von Strategien zur Förderung Ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit kennen und finden Sie Ihren persönlichen Weg zur Stressbewältigung. Der Austausch in der Kleingruppe zeigt vorhandene Stressbewältigungsstrategien auf und ermöglicht dem Individuum die Umsetzbarkeit im eigenen Leben zu reflektieren und auszuprobieren.

Das Ziel des Programms ist es, durch die Schaffung eines Gleichgewichts zwischen Anspannung und Entspannung die Resilienz zu verbessern. Das Programm deckt verschiedene Aspekte der Stresskompetenz ab und ermöglicht es Ihnen je nach Bedarf, die für Sie in dem Moment geeignete Strategie zu wählen.



Für wen ist das Stressmanagement-training geeignet?

Unser Training richtet sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Mitarbeitende, die im Arbeitsalltag Stress erleben. Der Schwerpunkt liegt in der Stärkung des Selbstmanagements und der Handlungsfähigkeit in alltäglichen Belastungssituationen.

Bei einem Fokus des Trainings auf den Arbeitskontext wird auf das Erlernen von praktisch anwendbaren Strategien im Umgang mit den vorhersehbaren und unvorhersehbaren Belastungssituationen im (Arbeits-)Alltag abgezielt.

Eckpunkte zum Kursangebot

- Bewährte Formate (Anpassungen möglich):
 - 2-Tages-Training (16 Stunden mit Pausen)
 - 1-Tagestraining oder 2-Halbtages-Training (8 Stunden mit Pausen)
- Sprachen: Deutsch und Englisch
- Teilnehmer*innen-Anzahl: Kleingruppen von 6 bis zu 12 Personen
- Ort: Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz der Fakultät für Psychologie (Universität Wien) in 1010 Wien oder bei Ihnen in der Firma (aktuell werden keine digitalen oder hybriden Trainings angeboten)
- Inhalte: Die thematischen Schwerpunkte des Workshops können in Absprache spezifisch an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Unsere Kursleiterinnen



Rojan Amini-Nejad ist zertifizierte Stressmanagement-Trainerin nach dem Konzept „Gelassen und sicher im Stress“ von Prof. Dr. Gert Kaluza. Sie ist Psychologin und arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Lektorin an der Abteilung für Klinische und Gesundheitspsychologie der Universität Wien.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Stress und Stressmanagement, wobei sie sich insbesondere mit den Auswirkungen von Migrationsstress auf das Wohlbefinden beschäftigt.

Hannah Tschenett ist zertifizierte Stressmanagement-Trainerin nach dem Konzept „Gelassen und sicher im Stress“ von Prof. Dr. Gert Kaluza. Sie ist Psychologin und arbeitet als Universitätsassistentin und Lektorin an der Abteilung für Klinische und Gesundheitspsychologie der Universität Wien.



Ihre Forschungsschwerpunkte sind Stress und Stressmanagement, wobei sie sich insbesondere mit achtsamkeitsbasierten Ansätzen und dem Umgang mit Stress im Alltag beschäftigt.

Universität Wien

Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz der Fakultät für Psychologie
Renngasse 6–8 (Eingang: Wächtergasse 1) · 1010 Wien
flpa-psy.univie.ac.at

Für weitere Informationen und einen Kostenvoranschlag kontaktieren Sie uns unter: ambulanz.psychologie@univie.ac.at