



## STRESS- UND RESSOURCENMANAGEMENT

**Stress und Leistungsdruck sind für viele von uns zur Normalität geworden. Aber was genau ist Stress eigentlich? Wie entsteht er und wie sieht eine erfolgreiche Stressbewältigung aus?**

### ZIEL

Der Workshop wird zunächst in das Thema Stress und den Stressprozess einführen. Ziel ist es dann, dass Sie Ihre persönlichen stressauslösenden Situationen und Stressreaktionen reflektieren sowie die eigene Stressbewertung hinterfragen. Ein weiterer Schwerpunkt wird die Stressprävention sein. Identifizieren Sie Ihre Ressourcen und Erholungsmöglichkeiten. Außerdem werden Ihnen Verfahren zur Stressbewältigung vorgestellt und eingeübt. Der Fokus liegt auf der individuellen Perspektive: Was können Sie ganz praktisch für sich tun?

### INHALT

#### Wie entsteht Stress?

- ▶ Stressauslösende Situationen
- ▶ Stressverstärkende Gedanken
- ▶ Stressreaktionen

#### Stressmanagement

- ▶ Ressourcen
- ▶ Strategien für akute Stressreaktionen
- ▶ Strategie für eine ausgeglichene Lebensweise

### IHR NUTZEN

- ▶ Eigene stressauslösende Situationen erkennen und ggf. verändern
- ▶ Stressverstärkende Gedanken hinterfragen
- ▶ Sensibilisierung für Stressreaktionen, sodass ein frühes Gegensteuern möglich wird
- ▶ Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz

### ZIELGRUPPE

- Führungskräfte
- Mitarbeiter

### DAUER

Workshop: ½ Tag  
Vortrag: 1 Stunde

### REFERENTIN

#### Dr. Sarah Engler

Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin und Coach im Arbeitsmedizinischen Zentrum, Infraseriv Höchst

### KONTAKT

Dipl.-Psych. Dr. Sarah Engler  
Tel. +49 69 305-4500  
E-Mail: sarah.engler@infraseriv.com

[www.infraseriv.com/gesundheit](http://www.infraseriv.com/gesundheit)



**DR. SARAH ENGLER** ist Diplom-Psychologin sowie Systemische Beraterin und Coach. Sie ist im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Infraserv GmbH & Co. Höchst KG beschäftigt. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind die Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen, die Moderation von Workshops und Schulungen rund um den Themenbereich Arbeit und Gesundheit sowie die individuelle Beratung von Mitarbeitern und Führungskräften. Als Dozentin und Referentin war sie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, der Universitätsmedizin Mainz, der Landesärztekammer Hessen sowie auf Fachtagungen (z.B. DGAUM, DGPS) tätig.



**MIRIAM REFFET-SIERSDORFER** ist als Diplom-Psychologin im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Infraserv GmbH & Co. Höchst KG tätig. Derzeitige Schwerpunkte sind die Durchführung psychischer Gefährdungsbeurteilungen, Fachschulungen zur psychologischen Prävention und individuelle Beratungs- und Coachingtätigkeiten. Ihr klinischer Schwerpunkt liegt in der Neuropsychologie. Sie verfügt über langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin und Trainerin in internationalen Unternehmen sowie Lehrerfahrung als Hochschuldozentin und Dozentin der Landesärztlichen Fortbildungsakademie.

**KONTAKT:**

Dipl.-Psych. Dr. Sarah Engler  
Tel.: +49 69 305-4500  
sarah.engler@infraserv.com

Dipl.-Psych. Miriam Reffet-Siersdorfer  
Tel. +49 69 305-27025  
miriam.reffet-siersdorfer@infraserv.com

**Vertrieb**  
**Site Services Deutschland**  
Tel.: +49 69 305-7777  
vertrieb@infraserv.com

Infraserv GmbH & Co. Höchst KG  
Industriepark Höchst  
65926 Frankfurt am Main  
www.infraserv.com