

Vortrag: Stressmanagement

Stressauslöser erkennen und abbauen

Viele Frauen stehen heutzutage im **Spannungsfeld zwischen Beruf, Familie, Haushalt** und müssen dabei noch als die perfekte Frau glänzen. Diese **Mehrfachbelastung** und **Forderung nach Perfektion** führen leicht zu Überforderung und zu Belastung durch Stress.

Persönliche Stressreaktionen machen sich dabei auf verschiedenen Ebenen bemerkbar:

- gedanklich (Gedankeneinengung, Grübeln, ...)
- körperlich (Herzklopfen, Schwitzen, Verdauungsstörungen, ...)
- gefühlsmäßig (anhaltende innere Angst, Gereiztheit, ...)

und können letztendlich zu Rückzug, Alkoholmissbrauch, Aggressionen, Schuldzuweisungen, ... führen.

Im Vortrag „Stressmanagement“ sollen die TeilnehmerInnen hinsichtlich persönlicher Stressquellen sensibilisiert werden und Methoden kennen lernen, um **psychisch belastenden Stress zu verringern** oder abzubauen.

Dabei können die TeilnehmerInnen erfahren, wie sie durch Änderung und Hinterfragen ihrer Einstellungen:

- Muss ich immer alles perfekt machen?
- Darf ich nie nein sagen?
- Dürfen Andere auch für mich da sein?

ihren **persönlichen Stress positiv verändern** können. In weiterer Folge können sie lernen, Tagesabläufe bzw. Arbeitsabläufe stressverringern direkt umzuorganisieren.

Im **Aktionsplan Frauengesundheit** (*Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. Mai 2017*) stellen die **Entwicklungsaufgaben von Frauen** (wie zB.: Rollenbild, Beziehungsgestaltung, Erwerbstätigkeit, Kinderwunsch, die Wechseljahre, Ende des Erwerbslebens) **eines der 17 Wirkungsziele** dar.

In der anschließenden Diskussion gibt es Gelegenheit zur Klärung von persönlichen Fragen.

Information und Buchung:

Dauer:	1,5 Std. (inkl. Diskussion)
Kosten:	€ 300,- (inkl. MwSt.) + Fahrtkosten von Bad Leonfelden (€ 0,42 pro km)
Vortragender:	Mag. Peter Spindelbalker, Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe von EXIT-sozial im Psychosozialen Zentrum Sterngartl
Kontakt:	07213/6006, susanne.hofer@exitsozial.at
