



**Stress.
Abwehr.
Stärken.**



per|so|log[®]

Stress ist individuell

Situationen, die von Stress geprägt sind, erleben wir jeden Tag. Aber nicht immer empfinden wir diese Situationen als stressig. Im Gegenteil, die meisten bewältigen wir fast spielerisch motiviert und zielorientiert, ohne dass wir uns gestresst fühlen.

Dies hat seine Ursache darin, dass wir Stress meist nur dann bewusst wahrnehmen, wenn er sich negativ auf unser Verhalten, unsere Bedürfnisse, unsere Ziele oder gar unsere Gesundheit auswirkt. Diese Wahrnehmung ist, wie die Stress auslösenden Stressoren, stets individuell. Der Stressor, der den einen nonproduktiv stresst, ist für den anderen eine Leichtigkeit. Stress kann also nonproduktiv hemmend oder aber produktiv motivierend sein. Entscheidend dafür sind neben der Höhe der Stressdosis und der Anzahl der Stressoren vor allem die vorhandenen individuellen Kompetenzen im Umgang mit Stress.

Wer ein bewusstes Stressmanagement mit mehr Selbstsicherheit und Kompetenzen zur Stressbewältigung aufbaut, kann seine Stressoren nicht nur identifizieren, sondern weiß, mit ihnen umzugehen.

Das persolog® Stress-Profil

Mit dem von Prof. John G. Geier entwickelten persolog® Stress-Profil geben Sie Ihrem Stress ein Gesicht:

- Sie identifizieren Ihre derzeitigen Stressoren,
- Sie erkennen, wie viel Stress Sie antreibt, motiviert und herausfordert
- Sie ermitteln Ihren „Beruflichen Stress Indikator“,
- Sie hinterfragen Ihr Verhalten in Stress-Situationen,
- Sie entwickeln Kompetenzen im Umgang mit Stress.

Mit dem persolog® Stress-Profil geben Sie Ihrem Stress eine Chance!
Erleben Sie stressige Situationen als Herausforderung.

Bauen Sie Ihr Selbstbewusstsein aus, um schwierige Situationen zu meistern. Wandeln Sie nonproduktiven Umgang mit Stress in produktiven.



Analysieren Sie Ihr Stressniveau

Mit dem persolog® Stress-Profil identifizieren Sie in wenigen Schritten Ihre größten Stressoren.

1. Identifizieren Sie Ihren Stress

- Mit dem ersten Fragebogen ermitteln Sie Ihre berufsbezogenen Stressoren. Sie identifizieren die wichtigsten Belastungsfaktoren im Arbeitskontext, die Stressreaktionen auslösen, visualisieren diese Stress Indikatoren in einem Diagramm (siehe Abbildung 1) und analysieren deren Auswirkungen.

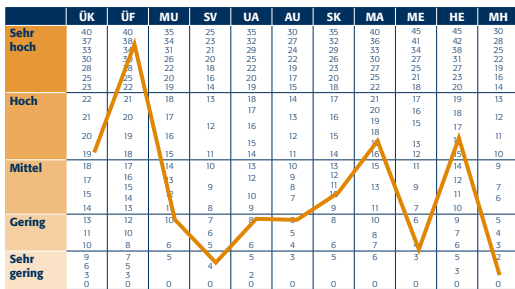


Abb. 1:
Berufsbezogener
Stress Indikator

2. Stressverhalten erkennen

- Mit dem zweiten Fragebogen verschaffen Sie sich Klarheit über Ihr momentanes Stressverhalten. Finden Sie heraus, wie Sie sich unter dem momentanen Spannungszustand selbst und Ihr eigenes Umfeld wahrnehmen und bewerten. Ziel ist, das persönliche Stressverhalten kritisch zu hinterfragen.
- Auf der Stresslandkarte (Abbildung 2) lokalisieren Sie aus elf Stressverhaltensmustern Ihr persönliches Stressverhalten, analysieren Ihre Handlungsmotive, Ihre mit Stress in Zusammenhang stehenden Wünsche, Bedürfnisse und Ängste und lernen, wie sich Stress positiv auf Sie auswirken kann.

3. Strategien entwickeln – Verhalten verändern

- Stressorenbezogene Strategien
- Kognitive Strategien
- Soziale Unterstützung/soziale Netzwerke
- Problembezogene Strategien
- Genussbezogene Strategien
- Körperbezogene Strategien
- Arbeitshilfe: Stressprotokoll
- Arbeitshilfe: Aktionsplanung

Beispiel

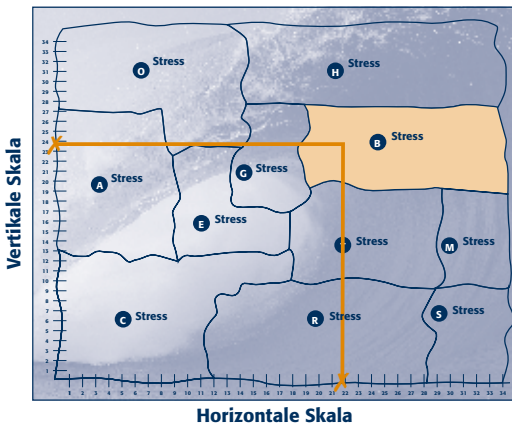


Abb. 2: Stresslandkarte,
Beispiel: ermitteltes Stress-
Verhaltensmuster B-Stress

Stärken Sie Ihre Stressabwehr – schnell und nachhaltig

- Das Profil setzt als einziges Lerninstrument zur Stressbewältigung die persönlichen Stressoren in unmittelbarem Zusammenhang mit dem individuellen Stressverhalten und erarbeitet auf dieser Grundlage Lösungsstrategien.
- Erstmals erhalten Sie die Möglichkeit, Ihren Stressauslösern nachhaltig auf den Zahn zu fühlen, statt lediglich die Stress-Symptome zu bekämpfen.
- Sie analysieren auf wissenschaftlicher Basis in wenigen Minuten Ihre persönlichen Stressoren im beruflichen Kontext.
- Sie entwickeln langfristige Strategien zur Stressbewältigung.
- Sie ermitteln objektiv Ihre Reaktionen auf Stress.
- Sie lernen, nonproduktiven Umgang mit Stress in produktiven umzuwandeln.
- Sie aktivieren Ihre Stress-Bewältigungsressourcen.
- Gestaltet als Arbeitsheft ist das persolog® Stress-Profil ein ideales Lerninstrument für Training, Coaching oder Selbststudium.
- Die Auswertung erfolgt in einer ausklappbaren Auswertungsbox und kann ohne großes Hin- und Herblättern erfolgen.
- Skalen noch treffsicherer dank umfangreicher Reliabilitätsstudie 2011

Jetzt bestellen unter:
www.stress-profil.de

Zertifizierung für das persolog® Stress-Modell

2-tägiges Seminar
1.398,- € /
1980,- CHF
zzgl. gesetzl. MwSt.

Unsere Zertifizierung wendet sich an Trainer, Coaches, Personalentwickler, Führungskräfte und Verantwortliche im Gesundheitsmanagement, die sich intensiv mit dem Thema Stress auseinandersetzen wollen. Im Vordergrund steht der Aspekt des nonproduktiven Umgangs mit Stress und die Entwicklung individueller Stressmanagement-Kompetenz.

Das bietet Ihnen unsere Zertifizierung:

- Sie lernen das persolog® Stress-Profil aus der Teilnehmerperspektive kennen.
- Anhand von Übungen und Fallbeispielen vertiefen Sie Ihr Wissen in Sachen Stress.
- Sie entdecken wirksame Strategien für den Aufbau von Stresskompetenzen im Stressmanagement.
- Sie erhalten ein Trainingskonzept für Ihr Stresstraining, das Sie 1:1 am nächsten Tag einsetzen können.
- Ein Trainerleitfaden und vorgefertigte Unterlagen für Ihre Teilnehmer garantieren eine schnelle Umsetzung in der Trainingspraxis.
- Sie können Ihre persönlichen Fragestellungen miteinbringen.
- Sie tauschen sich intensiv mit den anderen Seminarteilnehmern aus.
- In Einzelgesprächen mit den Referenten spezifizieren Sie Ihr Wissen.
- Nach der Zertifizierung steht Ihnen das persolog® Team für weitere Fragen zur Verfügung.



Aktuelle Termine finden Sie unter:
www.stress-modell.de

Weitere Informationen unter: www.persolog.de

persolog GmbH · Königsbacher Straße 21 · D-75196 Remchingen
Tel. +49 (0)7232 3699-0 · Fax +49 (0)7232 3699-44 · mail@persolog.com

persolog Austria Ltd. · Technologiepark 17 · A-4320 Perg
Tel. +43 (0) 699 11337761 · service@persologaustria.com

KAIROS PARTNER AG · Bäliz 59 · CH-3600 Thun
Tel. +41 (0) 33 3342034 · Fax +41 (0) 33 3342039 · info@kairospartner.ch
www.kairospartner.ch



persolog GmbH

Königsbacher Straße 21
D-75196 Remchingen
Tel. +49 (0) 7232 3699-0
Fax +49 (0) 7232 3699-44
mail@persolog.com
www.persolog.de

persolog austria Ltd.

Technologiepark 17
A-4320 Perg
Tel. +43 (0) 699 11337761
service@persologaustria.com
www.persolog.com

KAIROS PARTNER AG

Bälliz 59
CH-3600 Thun
Tel. +41 (0) 33 3342034
Fax +41 (0) 33 3342039
info@kairospartner.ch
www.kairospartner.ch

Zeit. Bewusst. Handeln.

persolog® Zeitmanagement-Profil

Der Test für Zeitbewusste.

- Verhalten reflektieren.
- Handlungsspielräume erweitern.
- Persönliche Leistung erhöhen.



Selbst. Verständlich. Führen.

persolog® Selbstführungs-Profil

Selbstbestimmt und verantwortungsvoll handeln

- Kompetenzen erkennen.
- Handlungsstrategien entwickeln.
- Verantwortung ausfüllen.



Herausgeber

persolog GmbH
Verlag für Lerninstrumente
Remchingen, Deutschland

© 2012 Geier Learning Inc.
© 2012 persolog GmbH

Bilder: www.istockphoto.com

Alle Rechte vorbehalten.
Reproduktion in jeglicher Form,
im Ganzen oder in Teilen, ist verboten.



Thomas Timmers
Training Beratung Coaching



Thomas Timmers

Im Eichboden 41
34225 Baunatal

Telefon (05 61) 94 99 09 00
Telefax (05 61) 94 99 47 90

thomas.timmers@timmers-training.de
www.timmers-training.de