



## Selfcare-Training *das Original*

### Neuropsychologisches Stressmanagement

Wenn man ein ganzheitliches Verständnis für die wechselseitigen Wirkmechanismen zwischen bestimmten Beanspruchungsfaktoren, daraus resultierenden Emotionen, Denkweisen und Stresssymptomen versteht, hat man damit eine Reihe von Ansatzpunkten, mit welchen der Einzelne der Stressdynamik entgegenwirken kann. Voraussetzung für Selfcare sind zwei Basisfähigkeiten: Die Fähigkeit, sich schneller von negativen Stimmungen befreien zu können, aber auch die Fähigkeit, positiven Affekt heraufregulieren zu können.

#### Zielsetzungen des Trainings

- Bewusstmachung, wie viele Faktoren des individuellen Lebensstils und der individuellen Belastungs- und Bedrohungsfaktoren in der Stressdynamik zusammenspielen
- Bewusstmachung, dass nicht Rezepte nach dem Giesskannenprinzip helfen, sondern dass jeder ganz persönlich schauen muss, an welcher Stelle er am ehesten einen machbaren Ansatzpunkt zur Stressreduktion findet.

#### Merkmale des Trainings

- Im Training werden wissenschaftliche Erkenntnisse verschiedener Fachdisziplinen in verständlicher und humorvoller Form anhand vieler Alltagsbeispiele vermittelt. So finden sich die Teilnehmenden an entsprechender Stelle wieder und die Inhalte bleiben damit besser im Langzeitgedächtnis
- Den Teilnehmenden wird Raum gelassen, eigene Schlüsse zu ziehen
- Das Training wird in **zwei Formaten** angeboten:
  - Eintägiges Training
  - Input-Referat mit anschliessenden Workshops

#### Entwicklung und Durchführung

Entwickelt/Dozentin **Doris Gunsch**, Diplom-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin

War mehrere Jahre Lehrbeauftragte der Universität Osnabrück in den Fachbereichen Motivations-, Persönlichkeits- und Gesundheitspsychologie. Sie arbeitet selbständig als psychologische Management-Beraterin und begleitet seit vielen Jahren Führungskräfte und Mitarbeitende in Burnout-Phasen und anderen komplexen Situationen

Dozentin

**Caroline de St. Simon**, Dipl. Coach FH, wissenschaftlich geprüfter Coach PSI®, Lizenzierte Selfcare-Trainerin in neuropsychologischem Stressmanagement

Seit über 15 Jahren selbständig als Coach tätig mit Schwerpunkt Einzel- und Führung coaching sowie Begleitung von Menschen in Phasen der Neuorientierung. Langjährige Führungs- und Facherfahrung im HR-Management, Finanzwesen, F&B Management in den Branchen Verwaltung (Bund/Kanton), Forschung, Informatik, Sozialwesen sowie Gastgewerbe.

#### Referenzen

Das Selfcare-Training, ist seit mehreren Jahren in grossen Unternehmungen in Deutschland im Einsatz. Unter anderem bei grossen Kliniken, Lufthansa, [Barmer Krankenkasse](#), diverse Landes- Bundesämter und Ministerien usw.