

### Mit welchen Entwicklungen müssen Arbeitnehmende in den nächsten Jahren rechnen?

Die Anforderungen und Belastungen der Arbeitswelt nehmen laufend zu. Ständiger Wandel sind Merkmale unserer heutigen Arbeitswelt. Informationsüberflutung und Medienvielzahl nehmen ebenso zu wie Arbeitstempo und -rhythmus. Deshalb ist die Stressresistenz eine wichtige Selbstkompetenz geworden, die Berufstätige fördern sollten.

### Wie entsteht Stress?

Stress entsteht auf drei Ebenen:

1. **Die äusseren Stressoren** (z.B. Lärm, mangelnde Wertschätzung, Termindruck),
2. **die persönlichen Stressverstärker**, die eine Situation erst als Bedrohung registriert (z.B. negative Denkmuster, Ängste, Zweifel, Perfektionismus, Einstellungen etc.) und
3. **die Stressreaktion**; die Antwort meines Körpers und meiner Psyche auf die ersten zwei Stresseinflüsse (z.B. Kopf- oder Magenschmerzen, grübeln statt einschlafen können, aggressives oder nervöses Verhalten, Depression).

Stress ist also sehr vielseitig. Deshalb ist es mir in meiner Arbeit wichtig, meinen Teilnehmenden praxiserprobte und effiziente Stressbewältigungsstrategien für alle drei Ebenen zu vermitteln.

### Wie sehen Ihre Stressbewältigungsseminare aus?

Die Stressbewältigungsstrategien heissen: Bewegung, Entspannung, Mentaltraining, psychisches Gleichgewicht und emotionale Intelligenz, Zeit- und Organisationsmanagement, Antistress-Food, Achtsamkeit, Genuss.

Dabei nutze ich das Wissen aus der Stressforschung, aus Ayurveda (Meditation, Yoga, etc.), Mentaltraining u.v.m. All dieses Wissen ist fokussiert auf Stressabbau und fördert die Stressresistenz. Zu Beginn erstellen die Teilnehmenden eine Stressanalyse, die ihnen hilft, ihre persönlichen Stressquellen bewusst zu erkennen. Danach lernen sie einfache und wirkungsvolle Methoden kennen. Sie picken sich die Übungen heraus, die ihnen gefallen, und erstellen ihren individuellen Trainingsplan.

### Was wollen Sie den Teilnehmenden mitgeben?

Ziel meiner Seminare und Einzelcoachings ist, dass die Teilnehmenden ihre eigenen Ressourcen entdecken und mit neuem Wissen und neuen Erkenntnissen ihren Weg bewusster und stressresistenter weiterverfolgen können. Der schöne Nebeneffekt zeigt sich in der gewonnenen Lebensqualität.

### Wie wichtig ist die Work-Life-Balance?

Sehr wichtig. Erkenntnisse der Stressforschung zeigen, dass das physiologische Gleichgewicht nach einer Stresswirkung durch Stressregulation so-

fort wieder hergestellt werden kann. Eine bewusste Work-Life-Balance erlaubt uns, unser Berufs- und Privatleben bewusster und damit mit mehr Lebensfreude zu erleben. Das stärkt uns von innen, macht uns stressresistenter und steigert unser Wohlbefinden.

### Aus welchen Branchen kommen die Seminarteilnehmenden?

Die Teilnehmenden meiner Seminare sind Führungs- und Berufsfachleute aus ganz verschiedenen Bereichen, oft aus dem Dienstleistungssektor. ●

# Weniger Stress – mehr Lebensqualität

Mit Evi Giannakopoulos  
Dipl. Stressregulationstrainerin SZS,  
Ausbilderin eidg. FA, Inhaberin  
von stress away in Zürich



## Seminar «Weniger Stress – mehr Lebensqualität»

**Daten:** Mittwoch, 22. und 29. September 2010, 18.00 – 20.30 Uhr

**Ort:** Verbandshaus Kaufleuten, Talacker 34, Zürich

**Anmeldung und Detailprogramm:** [www.kvz.ch](http://www.kvz.ch) oder Tel. 044 211 33 22, E-Mail: [info@kvz.ch](mailto:info@kvz.ch)