



*Persönlichkeitsentwicklung*

Stefania Zastrow, Weißes Kreuz e.V.

Tel.: 09771/630 83 53  
Mobil: 0176/285 705 52

www.persoenlichkeitsentwicklung-zastrow.de  
persoenlichkeitsentwicklung-zastrow@gmx.de



## Seminare

Neben meiner Beratungs- und Coaching-Arbeit in eigener Praxis können Sie mich zu folgenden Seminaren buchen:

### Stressbewältigung – ressourcenorientiert leben

Immer mehr Menschen fühlen sich von den Anforderungen unserer Zeit überfordert. Die Arbeitsausfälle aufgrund psychischer Erkrankungen, ausgelöst durch Stress, nehmen immer mehr zu. Die Grundlage dieses Seminars ist, dass Wissen über Stress und über gesundheitsförderliche Maßnahmen alleine nicht ausreichen. Das Problem liegt meist in der Umsetzung.

Ziel der Interventionsansätze dieses Seminars ist, den einzelnen nachhaltig darin zu unterstützen, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit alltäglichen, beruflichen wie auch privaten Belastungen umzusetzen und beizubehalten.

Das Seminar ist in folgende Module gegliedert:

1. Instrumentelle Stresskompetenz:
  - den Alltag stressfreier gestalten
  - Anforderungen aktiv begegnen
2. Mentale Stresskompetenz:
  - förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln
  - einüben von Selbstregulationstechniken
3. Regenerative Stresskompetenz:
  - Ausgleich schaffen, entspannen und erholen

Der Effekt einer Kursteilnahme wurde in verschiedenen Studien evaluiert. Die Teilnehmer berichten über neue Möglichkeiten im Umgang mit Belastungen, die sie in ihr Handlungsrepertoire integrieren konnten. In der Folge kommt es zu einer auch mittelfristig stabilen Reduktion von körperlichen Beschwerden und einer Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens (Gert Kaluza, Stressbewältigung).

Der Kurs findet als Kompaktkurs an 4 Tagen zu je 2 Stunden oder an 2 Tagen zu je 4 Stunden statt. Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifiziert und somit als Präventionsangebot nach § 20 Abs.1 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähig.

### Stressbewältigung – Impulse und Übungen für mehr Wohlbefinden

Die Grundlage dieses Seminars ist die Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen, durch einen konsequent ressourcenorientierten Ansatz.

Ziel der Interventionsansätze dieses Seminars ist die Wiederherstellung und die Aufrechterhaltung der seelischen Gesundheit, durch Erkennen, Stärken und Ausbauen von eigenen Ressourcen.

Das Seminar ist in folgenden Modulen gegliedert:

1. Selbstfürsorge:
  - Die Notwendigkeit den eigenen Akku aufzuladen; Kraftquellen im Alltag nutzen.

2. Selbstwirksamkeit:
  - Vertrauen in die eigenen Stärken entwickeln;
  - Selbst bestimmt Entscheidungen treffen lernen: durch Benennen der eigenen Werte und die Entwicklung eines positiven Zukunftskonzeptes.
3. Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung

Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass die Auseinandersetzung mit eigenen Ressourcen bei chronischen Erkrankungen eine deutliche Verbesserung des körperlichen und psychischen Befindens bewirken (siehe Gert Kaluza, Salute! Was die Seele stark macht. Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen).

Dieser Kurs umfasst 6 Einheiten zu je 1 Stunde und kann auch als Tagesseminar gebucht werden.

## **Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit – das eigene Leben gestalten**

Die Grundlage dieses Seminars ist zum einen die Förderung eines stabilen Selbstwertgefühls durch Interventionsansätze zur Selbsterkundung aus der Individualpsychologie nach Alfred Adler.

Zum anderen zeigt das Seminar auf, wie Selbstfürsorge und Resilienz zum Schlüssel für mehr Lebensfreude werden: durch das Erstellen eines Selbstkonzeptes auf Basis einer Ich – Stärke.

Ziel der Interventionsansätze dieses Seminars ist, den Einzelnen zu befähigen zu einer starken Persönlichkeit zu reifen. Ein wesentlicher Bestandteil dafür ist die psychische Resilienz, die Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden äußeren Einflüssen oder Lebensereignissen. Erst sie macht uns zufrieden, einfühlbar und kooperativ – und befähigt uns damit, uns sowohl um uns selbst als auch um andere zu sorgen (Albert Wunsch. Mit mehr Selbst zu stabilen ICH! Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung).

In dem Seminar werden folgend Themen bearbeitet:

1. Selbstliebe: Wer bin ich?
2. Selbstfürsorge: Habe ich Freude am Leben?
3. Selbstwirksamkeit: Wozu Lebe ich? Wie und wo will ich Spuren hinterlassen?

Dieses Seminar kann je nach gewünschter Intensität als 1- bis 3-Tagesseminar gebucht werden.

## **Referenzen**

Ich bringe jahrelange Erfahrung im betrieblichen Gesundheitsmanagement mit. Ich war unter anderem viele Jahre für die Siemens Betriebskrankenkasse als Psychologische Beraterin tätig, als Referentin für Gesundheitstage im Haus St. Michael (Bad Königshofen) in Kooperation des Bischöflichen Ordinariats im Jahr 2016 und 2017 und in Kooperation mit der Caritas in 2017, sowie als Referentin und Seminarleiterin für diverse Veranstaltungen zum Thema Stressbewältigung im Thoraxzentrum (Münnerstadt), Bosch Siemens Hausgeräte GmbH (Bad Neustadt), Bosch Rexroth (Schweinfurt), Fa. Reich GmbH (Mellrichstadt) u.a. Bei Sozialtherapeutischen Mutter-Kind-Kuren im Haus am Kurpark (Bad Königshofen) habe ich sowohl therapeutisch als auch als Referentin gearbeitet.

Zur Zeit halte ich Seminare für Kollegen vom Weißen Kreuz e.V. mit dem Thema Stressbewältigung und Psychohygiene in Hamburg, Bochum und Kassel. In Würzburg und Bad Neustadt halte ich Seminare zum Thema Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit

## **Meine relevanten Ausbildungen**

- 1998 Dipl.-Soz.-päd. (FH)
- 1999 Staatliche Anerkennung
- 2006 Christliche Lebensberatung (Bildungsinitiative)
- 2008 Stressbewältigungstrainerin (Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention)
- 2013 Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation