





Raus aus dem Stress – Aufblühen statt Ausbrennen durch Stärkung Ihrer Ressourcen

Psychische Beschwerden nehmen zu. Die Arbeitsausfälle aufgrund von Überlastung steigen seit Jahren. Der Begriff „Stress“ wird heute inflationär gebraucht, das Phänomen spaltet nach wie vor die Gemüter: Macht die moderne Arbeitswelt wirklich krank, oder erledigen Betroffenen das selbst? Warum reagieren Menschen so unterschiedlich auf Stress? Handelt es sich um eine Volksseuche oder ist alles bloße Panikmache?

Der Vortrag gibt einen differenzierten Überblick über das, was Stress wirklich ist (und was nicht). Sie werden lernen, was bei Stress in Ihrem Kopf passiert. Sie werden erleben, wann er Ihnen guttut, und wann er Ihnen schadet. Sie werden den Unterschied erkennen zwischen Stress und Strain.

Auf unserer gemeinsamen Reise durch das Gehirn werden Sie erfahren, was Sie brauchen, um sich gegen die Belastungen im (Arbeits-)Alltag zu wappnen. Entdecken Sie Ressourcen, die Ihnen helfen mit den Belastungen des Alltages besser fertig zu werden. Erkennen Sie Möglichkeiten einer gehirngerechten Erholung. Versuchen Sie die Perspektive zu wechseln. Investieren Sie in die Dinge, die Sie stark machen und psychisch ausgleichen.

Sie werden sehen, ein kluges Selbstmanagement braucht weder Arzt noch Medikamente. Es sind nicht die Bedingungen, die Ihr Leben diktieren, sondern es sind die Entscheidungen, die Sie selbst treffen...

| Typ | Vortrag | |
|---------------------|---|---------------------------------|
| Zielpersonen | Angestellte, Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung | |
| Länge (Empfehlung) | 60min, 75min, 90min | |
| Humor |  | <div style="width: 75%;"></div> |
| Emotionen |  | <div style="width: 85%;"></div> |
| Wissenschaft |  | <div style="width: 70%;"></div> |
| Praxistipps |  | <div style="width: 90%;"></div> |

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.