

Raus aus dem Stress – Wege zu mehr Stabilität und Gelassenheit in Beruf und Alltag









Menschen klagen heute zunehmend über psychische Belastungen. Die Zahl von Fehltagen am Arbeitsplatz und Frühberentungen aus psychischen Gründen steigt seit Jahren. Unser Lebenswandel ist insgesamt beschleunigter, hektischer, betriebsamer, zerstreuter und oberflächlicher geworden. Die eigenen Ansprüche und Wertvorstellungen von einem erfolgreichen Leben sind zudem stark gewachsen. Wir neigen heute zu einer kollektiven Erschöpfbarkeit.

Nicht immer ist nur der Job schuld. Selbst außerhalb der Arbeit fühlen sich viele Menschen zunehmend überfordert. Schnell wird heute alles zu viel, die To-Do Listen sind lang, die Zeit ist knapp. Man fühlt sich ermattet, Kopf und Körper melden Symptome, Motivation geht verloren. Die innere Balance zu halten zwischen gestiegenen Arbeitsanforderungen und größer gewordenem Freizeitstress mit stärkerer Leistungsorientierung und Optimierungszwang fällt vielen zunehmend schwerer. Moderner Stress hat auch sehr viel mit unseren Ansprüchen zu tun.

Die Ergebnisse der neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung ermöglichen ein umfassenderes Verständnis von dem, was uns (psychisch) heute krankmacht und gesund hält: Entdecken Sie, wie Sie Ihren Fokus zurückgewinnen können und wie Sie Gelassenheit entwickeln können. Erfahren Sie wie gehirngerechte Regeneration aussieht und worauf man achten sollte, um sich richtig zu erholen. Lernen Sie in die wichtigen Ressourcen Ihres Lebens zu investieren, die Sie stabil machen und leistungsfähig halten.

KONKRET ERFAHREN SIE...

- wie Stress am Arbeitsplatz entsteht und wie Sie ihn reduzieren können: Was überfordert uns heute? Was passiert bei Überlastung im Gehirn?
- wie Sie mit Energien umgehen: Was heißt wirklich „Balance“ im Leben und wie erreicht man sie? Wie entspannt man effektiv und erholt sich gehirngerecht?
- wie Sie gelassener werden: Welche Möglichkeiten gibt es zur inneren Ruhe zu kommen? Wie gehe ich mit starken inneren Antreibern um?
- wodurch Sie wieder den Fokus in Ihrem Leben finden. Was ist Ihnen wichtig und wert? Wofür wollen Sie sich engagieren? Wo dürfen Sie lockerer lassen und brauchen nicht perfekt sein?
- wodurch Sie stressresistenter werden: Was heißt Resilienz und wie erreiche ich Stabilität und psychische Gesundheit trotz hoher Leistungsansprüche?

<i>Typ</i>		<i>Seminar</i>
<i>Zielpersonen</i>		<i>Angestellte, Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung</i>
<i>Länge (Empfehlung)</i>		<i>3 Zeitstunden zzgl. Pausen (Halbtagsseminar) 6 Zeitstunden zzgl. Pausen (Ganztagsseminar)</i>
<i>Humor</i>		
<i>Emotionen</i>		
<i>Wissenschaft</i>		
<i>Praxistipps</i>		

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.