

Stress / Burnout - Vorträge und Workshops

Stress ist ein Phänomen des Menschseins und prinzipiell eine positive und sinnvolle Einrichtung der Natur. Schon der Höhlenmensch wurde mit damit konfrontiert, wenn er aus seiner Höhle trat und einem Säbelzahn tiger gegenüber stand. Durch Flucht oder Angriff gelingt es dem Höhlenmenschen, seinen Stress adäquat abzubauen. Wie aber gehen wir in unserer heutigen Gesellschaft mit Stress-Verarbeitung um? Fehlt ein konstruktiver Umgang, entsteht schleichend ein chronisches Gefühl der Überanstrengung und Unzufriedenheit. Der an sich gesunde Stress wird langfristig gesundheitsschädigend..



aus: Psychologie Heute

„Stress erkennen – Burnout vorbeugen“

was Sie schon immer zum Thema wissen wollten:

Ursachen und Risikofaktoren, Symptome sowie Möglichkeiten der Prävention und Behandlung. Sie lernen, mögliche Vorboten zu erkennen und zum Beispiel durch einfache Entspannungs- und Antistressübungen vorzubeugen.

(Vortrag mit kurzen praktischen Übungen, ca. 2h)

„Stress beginnt im Kopf: Auslöser erkennen – dem Stress erfolgreich begegnen“

im Workshop finden Sie Antworten auf folgende Fragen:

- „positiver und negativer Stress“ - Wie erkenne ich den Unterschied?
- Wie erkenne ich meine individuellen Stressmuster und -faktoren?
- Welche Symptome warnen mich?
- Wie steige ich rechtzeitig aus dem „Hamsterrad“ aus?
- Handeln statt Behandeln:
 - Welche persönlichen Handlungsstrategien zur Vorbeugung kann ich entwickeln?
 - Welche Möglichkeiten gibt es, Stressenergie konstruktiv und positiv zu nutzen?

In erfahrungsorientierten Übungen werden Methoden der Stressbewältigung und Zentrierung erarbeitet und eingeübt.

Ihr Nutzen: Sie gehen im Alltag schnell und effektiv mit stressauslösenden Faktoren/Umständen um.

(Workshop mit praktischen Übungen, ca. 6h)