

Vortrag: „Stress, Management = Stressmanagement?“

„*Physikalisch Stress :Anpassung eines Materials bei Verformung*“

Was ist Stress? Eine Frage auf die jeder sofort eine Antwort weiß. Wir kennen Symptome, Aus- und Nebenwirkungen und Reaktionen - jeder hat Formen von Stress bereits eigenen Leib erfahren. Er ist alltägliches Phänomen, in Maßen ganz normal und mitunter sogar förderlich, ja gesund. Doch die Spirale dreht sich weiter. Stress wird immer häufiger zum latenten, oder besser: system- und prozessimmanenten Begleiter und damit immer häufiger zur Gefahr für Wohlbefinden und Gesundheit. Verschiedenste Faktoren wirken mit: Steigende Anforderungen, Unsicherheit, wirtschaftliche Rahmenbedingungen, Arbeitskultur aber auch zunehmende Herausforderungen, Anforderungen und Erwartungen im privaten Umfeld. Überlastung und Stress, sichtbar oder versteckt, ist Teil modernen Lebens und Arbeits. Doch was bewirken diese Faktoren tatsächlich in Körper und Geist, wie wirkt psychische Be- und Überlastung auf Körper, geistige Leistungsfähigkeit, Verhalten und Kommunikation? Welcher Stress ist notwendig, welche genetischen Dispositionen sind relevant, woher kommen Widerstandskräfte gegen krankmachende Wirkungen, wie kann man diese unterstützen oder aktivieren? Dieser (interaktive) Vortrag eröffnet eine Gesamtsicht auf ein wichtiges Phänomen in Wirtschaft und Gesellschaft und zeigt Handlungsfelder und –möglichkeiten für Betroffene, Entscheider, Führungskräfte, Mediziner, Gesundheitsmanager und Personalentwickler. Wissen und konkrete Handlungskompetenz werden mit Blick auf die eigene emotionale Gesundheit und die von Mitarbeitern verknüpft



TEILNEHMER:

Führungskräfte, Personalverantwortliche,
 Betriebs-, Personalräte, Abteilungsleiter, Gruppenleiter,
 Personalreferenten, Teams

GRUPPENGROÖE:

Bis 100 Hörer
 (als interaktiver Vortrag)

TOPICS / INHALTE:

Grundlage und Definition Kernbegriffe
 Reflektion zum persönlichen Führungsverständnis
 Handlungsfelder Gesundheitsmanagement
 Faktoren gesunder Führung
 Risiken & Belastungen durch Stress, Symptome
 Symptomatiken und Warnsignale auf Basis
 unterschiedlicher Charaktertypologien
 Motivatoren und Stressoren
 Funktionale und dysfunktionale Arbeitsprozesse
 Selbstbilder & Glaubenssätze
 Übungen und Experimente zu psychischen
 Reaktionsmustern, Stress, Aktivierung, Regeneration
 Resilienz und Resilienzfaktoren
 Gesprächsführung in Stressumfeldern und Konflikten
 Reflexion zu Themen aus der persönlichen Praxis

DAUER/ DURCHFÜHRUNG:

Bundesweit
 ca. 2 Std.
 Tagungen, Kongresse, Klausuren

DOZENTIN

Sandra Hindelang
 Dipl.-Psychologin, systemische Therapeutin, Coach und
 Consultant

BUCHUNG / KONTAKT

www.sysento.de