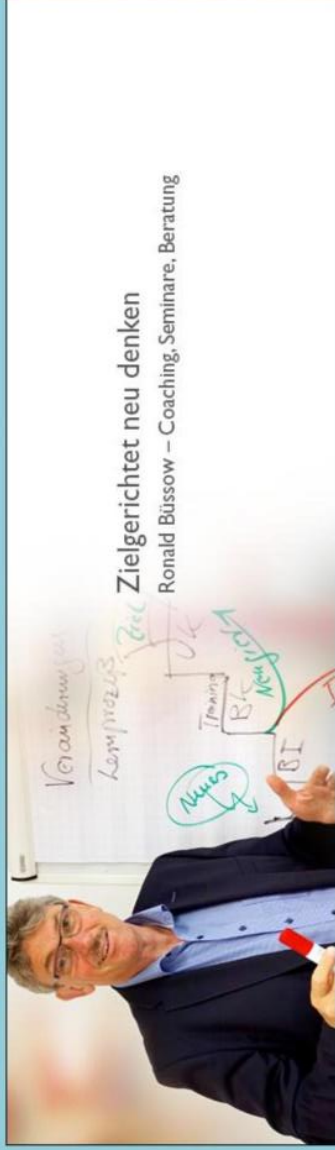


Stressmanagement

Resilienz - Schritte zur inneren Balance

Die Belastung des Einzelnen, privat wie am Arbeitsplatz, steigt. Das Wort „Stress“ wurde zum Alltagsbegriff. Wer kennt nicht das Gefühl, an seiner Belastungsgrenze zu agieren. Um lange arbeitsfähig bzw. fit zu bleiben, brauchen wir Strategien, um unsere Work-Life-Balance zu erhalten. Sich selbst sensibel beobachten, eigene Grenzen beachten, Stress-Signale wahrnehmen – all dies stärkt die Gesundheit und ist Thema dieses Vortrags.



Inhaltliche Schwerpunkte

Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch
Was ist eigentlich Stress?

Stressoren und Stressreaktionen

Vom Stress zum Burnout

Gesundheitsförderung als Führungsaufgabe

Coping (Gesamtheit aller Bemühungen zur Stressbewältigung)

- Situationsanalyse als erster Schritt

- Methoden zur Veränderung

- Resilienz

Am 19.04.2018 an der Hans-Bürgemann-Schule im neuen Kommunikationssentrum

Eine Zusammenarbeit des SEB der HBS mit der Denk-Fabrik am See

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“
(Reinhold Niebuhr)