

//„STRESS MANAGEMENT= STRESSMANAGEMENT?“

Vortrag

Was ist Stress? Eine Frage auf die jeder sofort eine Antwort weiß. Wir kennen Symptome, Aus- und Nebenwirkungen und Reaktionen. 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, Unsicherheitskultur aber auch zunehmende Herausforderungen, Anforderungen im privaten Umfeld. Doch was bewirken diese Faktoren tatsächlich in Körper und Geist, wie wirkt psychische Be- und Überlastung auf Körper, geistige Leistungsfähigkeit, Verhalten und Kommunikation? Dieser (interaktive) Vortrag eröffnet eine Gesamtsicht auf ein wichtiges Phänomen in Wirtschaft und Gesellschaft und zeigt Handlungsfelder und –möglichkeiten.



Ziel

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

Inhalt

- Grundlage und Definition Kernbegriffe
- 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
- Reaktionsmustern, Stress, Aktivierung, Regeneration
- Resilienz und Resilienzfaktoren
- Gesprächsführung in Stressumfeldern und Konflikten

Dauer / Durchführung

Bundesweit
ca. 2 Std.
Tagungen, Kongresse, Klausuren

Referent(en)

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

// ANMELDUNG / KONTAKT

sysento :
✉ mail@sysento.de
🌐 sysento.de

☎ 08122 2286003
📠 08122 2286005