

Individuelles Stressmanagement für mehr Lebensqualität

Mögliche Formate:

- Seminar, Vortrag oder Workshop
- Auch online möglich

Inhalte:

Ein guter Umgang mit dem eigenen Stress ist daher unabdingbar für ein erfolgreiches und gesundes Leben. Individuelle Lösungen sind wichtig für ein nachhaltiges Stressmanagement.

Im Rahmen der Veranstaltung werden persönliche Stressquellen identifiziert und der Umgang mit Stress reflektiert. Zur Veranschaulichung werden verschiedene Stresstypen und Modelle vorgestellt. Zudem werden aktuelle neurobiologische und physiologische Erkenntnisse thematisiert.

Für eine gesunde Stress-Bewältigung werden präventiv die Warnsignale von Körper und Psyche analysiert und die Anzeichen einer chronischen Stressbelastung besprochen. Durch verschiedene Tipps, mentale Strategien und Anti-Stress-Methoden können die TeilnehmerInnen eigene neue Betrachtungs- und Lösungsansätze.

Zielgruppe:

Organisationen, Teams und Gruppen, z.B. MitarbeiterInnen, Führungskräfte, PädagogInnen

Ziele:

Einen individuellen und nachhaltigen Umgang mit den eigenen Stressoren entwickeln.

Methodisches Vorgehen, Sonstiges:

Kleingruppenübungen, Einzel- und Plenumsarbeit, Arbeitsmaterial, Übungen, Input, Erfahrungsaustausch. Praxis- und teilnehmerorientierte Ausrichtung. Die beschriebenen Inhalte sind optional zu verstehen und je nach Bedarf anpassbar.

Referentin:



Die studierte Biomedizinerin Dr. Ann-Kathrin Richarz hat zu dem Thema Stressreduktion an der Medizinischen Fakultät der Universität zu Köln promoviert. Durch Ihre verschiedenen beruflichen Tätigkeiten, unter anderem als Projektmanagerin in der Translationalen Forschung, sammelte Sie Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlichster Fachdisziplinen. Neben ihrer Tätigkeit als Trainerin unterstützt Sie als Mental Health Coach Menschen an ihren gesundheitlichen und seelischen Themen zu arbeiten.