





Raus aus dem Stress – Wie wir Ausgleich und Entlastung finden

Jeder fühlt sich heute „gestresst“. Der Begriff Stress ist in aller Munde; aber was ist eigentlich dran an dem kollektiven Gefühl der Überforderung?

Der Vortrag gibt einen spannenden und humorvollen Überblick über das, was Stress ist – und was nicht! Er zeigt, wann Stress gesund und sinnvoll ist, und wann er schädlich und gefährlich wird. Sie erfahren, was Sie brauchen, um sich von akuten Belastungen zu erholen. Sie werden Möglichkeiten kennen lernen, wie man abschaltet. Sie lernen außerdem, welche Grundmotive chronischen Stress verursachen, und wie Sie besser mit ungünstigen Antreibern umgehen, die den Stress aufrechterhalten.

Das Thema Stress ist eine Wissenschaft voller Mythen, und mit ein paar von ihnen werden wir gemeinsam aufräumen. Also wechseln Sie die Perspektive: Sie werden sehen, ein kluges Selbstmanagement braucht weder Arzt noch Medikamente...

Typ	Vortrag oder Kurzseminar, jeweils präsent oder online
Stichworte	Stress, Leistung, Ausgleich, Abschalten, Selbstmanagement
Zielpersonen	Unternehmen, Mitarbeiter/Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung
Länge (Empfehlung)	30min, 45min, <u>60min</u> , <u>75min</u> , <u>90min</u> , 120min, 150min

Humor		<input type="range" value="75"/>
Emotionen		<input type="range" value="75"/>
Wissenschaft		<input type="range" value="75"/>
Praxistipps		<input type="range" value="75"/>

Die Vorträge werden fortwährend überarbeitet bzw. dem aktuellen Forschungs- und Wissensstand angepasst. Die Beschreibung des Inhalts und die übrigen Angaben gelten somit immer unter einem gewissen Vorbehalt. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld einer Veranstaltung darüber hinaus gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.