

Workshop/Clusteraktivität

Stressmanagement - damit unser Gehirn und unser Körper gesund bleiben

Unsere Gesellschaft ist geprägt von Stress und Hektik. Alles muss schnell gehen. Die Herausforderungen der Arbeitswelt nehmen weiter zu, das Wissen der Menschen verdoppelt sich alle 3 Jahre. Der Druck auf MitarbeiterInnen und Führungskräfte ist so groß, und obwohl sie immer mehr arbeiten, delegieren, priorisieren ist die Woche wieder vorbei, kommen sie doch selten hinterher, und es ist so viel unerledigt liegen geblieben.

Die Folge: Stress! Dabei ist längst bekannt, dass Stress für nahezu 70% aller Krankheiten mitverantwortlich ist.

Nutzen für die Teilnehmenden:

- Sie erkennen, wie Stress auf Gehirn und Körper wirkt
- Sie kennen Ihre Energieräuber und Energiequellen
- Sie sind sensibilisiert für die Frühwarnzeichen von Burnout
- Sie lernen Ihre Gedanken zu beeinflussen, denn unsere Gedanken lassen Stress und Angst entstehen
- Sie erleben eine Technik zum Stressabbau, um Blockaden abzubauen

Inhalte des Workshops:

- Kurze aktuelle Informationen aus der Gehirnforschung- leicht verständlich und praxisorientiert
- Verschiedene Rollen im Beruf und im Privatleben – Energiespender oder -räuber?
- Wie belastet sind Ihre MitarbeiterInnen? Gesundheit eine Führungsaufgabe!
- Werden Sie zum Coach Ihrer eigenen Gedanken!
- Eine Technik zur Selbsthilfe bei Stress, Leistungsdruck, Angst, Ärger usw.

Lernmethode:

Vortrag, Übungen, Diskussion

Kosten

Die Veranstaltung ist Dank der Förderung kostenfrei. Mögliche Kosten für die Verpflegung mit Getränken und evtl. Mittagessen sind vor Ort zu begleichen.

Veranstaltungsort

Handwerksbildungszentrum Brackwede, Arnsberger Str. 1 – 3, 33647 Bielefeld In welchen Räumen die Veranstaltung stattfindet, ist vor Ort ausgeschildert.

Referentin

Dagmar de Baat Doelman

Wirtschaftsmediation, Konfliktcoaching & Beratung

Clustermanagement

Dipl.-Päd. Susan Klaus, Clustermanagerin

Martin Ley-Schwepe, M.A., Projektkoordinator

Handwerksbildungszentrum Brackwede, Fachbereich Bau e. V.