

Aktiver Vortrag

Selbsthilfe bei Stress und Burn-out

Absicht und Zielvorstellungen der Präsentation

- Zusammenhang von Stress, Passivität und Regeneration verstehen
- Stress-Situationen erkennen und angemessen einstufen
- Die Möglichkeit der Selbstregulation wahrnehmen
- Einfache Techniken zur Förderung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) erlernen

Woher kommt unser Stress-Verhalten? Und wie gehen wir mit neuzeitlichem Stress um? Der moderne Mensch besitzt eine ausserordentliche Leistungsbereitschaft und vernachlässigt eine periodisch vollständige Regeneration. Diese rigide und oft unbewusste Lebensform zieht sich durch alle Lebensbereiche wie Familie, Beruf und sogar Freizeit. Die Auswirkungen wie Lust- und Kraftlosigkeit geraten mit Unterstützung von Handy & Co. vermehrt in den Fokus. Die Selbstregulation in Stress-Situationen und Krisen gewinnt künftig markant an Wichtigkeit.

Der erste Teil des Vortrags beschäftigt sich mit den Mechanismen der menschlichen Psyche. Der praktische Teil beinhaltet körperorientierte Methoden für unterwegs und zuhause.

Einführung

Was ist Stress, Burn-out und Depression?

Stress im Fokus der Evolution

Was passiert da?

Theorie - einfach erklärt

Vasomotorischer Zyklus
Aktivität, Passivität & Regeneration
Stress-Toleranz-Fenster

Praxis im Fokus

Typenbezogene Reaktionen
Übersicht möglicher Stressfaktoren
Einfluss, Wirkung & Bearbeitung

Praktische Skills für den Arbeitsplatz, unterwegs und zuhause

Zusammenhang von Körper und psychischem Zustand körperlich erfahren
Aktivierung & Regeneration durch gezielte Atmung
Aktivierung & Regeneration durch körperliche Aktivität
Achtsame Körperhaltung / Standhaftigkeit
Verspannungen lösen / Humor / Katharsis
Automatismen erkennen und durch neue Abläufe ersetzen
Gruppendynamik / Gemeinschaftsgefühl
Zeitfenster für offene Fragen

Dauer der Präsentation

120 Minuten inklusive Pause

Räumlichkeit und Infrastruktur

Seminar- oder Gruppenraum mit Bestuhlung, Freifläche und Flipchart

Referent

Kilian Sigrist, Psychodynamische Körperarbeit

Weiterführende Möglichkeiten nach dem Vortrag

Workshop „Stress aktiv loslassen“ oder „Körperorientierte Werkzeuge zur Stärkung der Psyche“



menschenmacher.de