



## Vortrag Stress

Was ist Stress überhaupt? Jeder hat eine Idee davon, was Stress sein könnte. Jeder hat sich schon mal „gestresst“ gefühlt. Jeder hat eine andere Art damit umzugehen. Doch was passiert eigentlich in unserem Körper?

Dieser Vortrag gibt dem Stress ein Gesicht. An Hand des Stress- Modells von Lazarus wird über Metaphern (z.B. dem Zusammentreffen von Mensch und Säbelzahn tiger vor ca. 11.000 Jahren) der Unterschied zwischen „Stress“ und „Stress“ erläutert.

Die Teilnehmer können für sich herausfinden, ob ihre Stressbewältigungsmethoden ausreichend sind, erhalten eine Bestätigung ihrer Stressbewältigungskompetenz oder neue Gedanken zu mehr Achtsamkeit im Alltag. Auch auf den Burnout - Verlauf wird eingegangen.

Zu „Stress“ in zwischenmenschlichen Beziehungen können sich die Teilnehmer in einem kleinen anschaulichen Experiment selbst ein Bild machen und dieses dann über den theoretischen Input zum Eisberg- Modell vertiefen.

Diese maximal 90 Minuten werden einige Aha- Effekte auslösen und ggf. neue Impulse für den persönlichen Umgang mit Stress im Alltag setzen.

Format:	Mischmoderation aus theor. Input und Selbsterleben d. Teilnehmer
Moderator/Trainer:	Petra Seemann
Anzahl Teilnehmer:	3 bis 300
Ort:	individuell abstimmbar
Equipment:	Beamer, Laptop, Flipchart
Dauer:	60 min + 30 min (Raum für Fragen)
Honorar:	180 € (inklusive 16 % MWSt)

Dieses Angebot ist gültig bis 31.12.2020

*Wir können den Wind  
nicht ändern,  
aber die Segel  
anders setzen.*

*Aristoteles*