

Aktiver Vortrag

Körperorientierte 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

Workshops „Stress aktiv loslassen“ und „Körperorientierte Werkzeuge zur Stärkung der Psyche“



menschenmacher.ch