



Programmorschlag Gastvortrag "Gesundheitsfürsorge und Stressprävention" Dauer: ca. 2,5 Stunden

- 1.) Begrüßung der Teilnehmer
- 2.) Vorstellung der Referentin
- 3.) Allgemeine Information zum Thema Stress
 - Definition
 - Arten und Ursachen von Stress
 - Funktionsweise des vegetative Nervensystems
 - Auswirkungen von Stress auf den menschlichen Organismus
 - Burnout (Gefährdung, Symptome und Prophylaxe)
- 4.) Möglichkeiten der Stressprävention
 - Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, Visualisierungsübungen etc.
 - Kurze Information zu den klassischen Entspannungsmethoden, wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
 - was kann ich als Vorgesetzter für die Gesundheit meiner Mitarbeiter tun?
- 5.) Wissenschaftliche Theorien zur Stressprävention
 - Resilienzforschung - > Themenschwerpunkt : "was zeichnet glückliche Menschen aus", welche Faktoren erhöhen die Widerstandskraft gegen Stress
 - Psychoneuroimmunologie -> Themenschwerpunkt: welche Auswirkungen haben Stimmungen, Gefühle, Vorstellungen und Gedanken auf den menschlichen Hormon- und Transmitterhaushalt und auf das Immunsystem
 - Salutogenese -> Themenschwerpunkt: wie entsteht Gesundheit, welche Ressourcen helfen dabei, auch in Belastungssituationen gesund zu bleiben
- 6.) ggf. Durchführung einer praktische Übung (Kurzform PMR, Bodyscan)
- 7.) Diskussion und Austausch
- 8.) Verabschiedung