

Kursnummer: D

Stressprävention und Gesundheitserhaltung

Burnout und andere Beschwerden durch Stress erfahren in unserer modernen Leistungsgesellschaft eine zunehmende Bedeutung. In den letzten Jahren entstand elektrisierendes Wissen über das Phänomen Stress. Es handelt sich um Fakten, die Sie überraschen und zum Nachdenken anregen werden. Wir möchten Sie hierüber aufklären und Zusammenhänge herstellen, die Sie noch nicht kannten.

Unter anderem wird ihnen ein Überblick über (berufliche) Alltagsbelastungen, Zeit- und Termindruck, Multitasking, Reizflut und Medienkonsum und andere Stressoren unserer Leistungsgesellschaft gegeben und deren Folgen für das Gehirn bzw. für die allgemeine Gesundheit dargestellt. Wir wollen gemeinsam mit Ihnen die Frage beantworten, wie Sie sich selbst und andere schützen können. Sie werden direkt umsetzbare Techniken und Werkzeuge an die Hand bekommen um Stress zu erkennen und ihn zu reduzieren bzw. zu vermeiden.

Zielgruppen:	Alle Beschäftigte
Termin:	09.05.2017 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	max. 30 Personen
Trainer:	Priv.-Doz. Dr. med. habil. Volker Busch
Tagungsort:	Mehrzwecksaal der LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem, Haldemer Str. 79, 32351 Stemwede
Ansprechpartnerin in Haldem:	Mareike Schwettmann LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem
Ansprechpartnerin in Rheine:	Anke Hoffmeister LWL-Maßregelvollzugsklinik Rheine

Fortbildung/Veranstaltung im Rahmen der innerbetrieblichen Fortbildung der LWL-MRVK Schloss Haldem.