

## Stress mal konstruktiv

### Digitales Seminar zur Gesundheit am Arbeitsplatz

Kurs-Nummer: 37/22-2402

Stress ist in unserer Gesellschaft in der Regel ein negativ belegter Begriff, unter den wir in unserer Alltagssprache eine Vielzahl von Situationen, Gefühlen, Symptomen bündeln. Dass es verschiedene Arten von Stress gibt, mit denen wir dann auch unterschiedlich umgehen können, und die spezifisch auf unseren Körper wirken, wissen dabei nur wenige. Neue Forschung zeigen, dass wir nach entsprechender Auseinandersetzung mit dem Thema und einem geeigneten Training tatsächlich einen neuen Umgang mit Stress lernen und so nachhaltig etwas verändern können.

Was braucht es dazu? Als Erstes eine „Intervention“, die mit bisherigen Annahmen aufräumt und einen Überblick die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt. Im weiteren Verlauf werden wir individuell oder in Kleingruppen Situationen reflektieren und das neu Erlernte anwenden. Zum Abschluss gibt es eine Vielzahl praktischer Impulse für ein (etwas) entschleunigteres und achtsameres Leben. Wir werden dabei die Themen Schlaf, Atem, Bewegung, Meditation/ Achtsamkeit und Ernährung anreißen, sodass für alle konkrete Dinge zum Ausprobieren dabei sind.

Das Seminar findet als Zoom-Meeting statt.

Das Seminar richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Stress und mit ihrem persönlichen Stress auseinandersetzen wollen.

**Referent:** Philip Keller, Diplom-Kaufmann, Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilPrG), Systemischer Berater (Systemaufsteller, DGfS), Mitglied des Management-Teams einer Unternehmensberatung

**Termin:** 05.12.2022 / 09:30-15:30 Uhr (incl. Pause) / (insgesamt 6 UE)

**Ort:** Zoom-Meeting - Die Einwahldaten erhalten die Teilnehmenden per Mail.

**Teilnahmegebühr:** 130 € / 120 € für Mitarbeiter:innen JKS

**Anmeldung:**

eMail an: [info.fwia@awo-frankfurt.de](mailto:info.fwia@awo-frankfurt.de)

Bitte geben Sie an: Kursnummer und Datum/Vorname, Name und die Rechnungsanschrift für die Kursgebühr. Die weitere Kommunikation erfolgt ausschließlich über eMails.

FWIA *digital*