

Gemeindepsychiatrischer Fachtag am 28. April 2022

„Was geht, wenn nichts mehr geht?“ - Wege aus der Stressfalle

**„Das wirft mich nicht um: Mit Resilienz stark durchs Leben gehen“
Prof.in Dr.in Jutta Heller**

Warum Ritterrüstung oder Lotus-Effekt - welche Strategie ist bei Belastungen sinnvoll? Weder noch! Machen Sie es lieber wie das Känguru, das kraftvoll, aber flexibel auf seine Umgebung reagiert und so auch schwierige Situationen ausbalanciert. Humorvoll erklärt Jutta Heller am Vorbild des Kängurus, wie sich Resilienz trainieren lässt. Reflexionsübungen ermutigen bereits während des Vortrags zu ersten Veränderungen. Ziele des Resilienz-Vortrags sind Motivation um sich Veränderungen und Belastungssituationen stellen zu wollen, Selbsteinschätzung zu den individuellen Resilienz-Schlüsseln, Persönliche Widerstandskräfte stärken, Handlungsfähig bleiben, auch in schwierigen, unvorhersehbaren Situationen sowie Erweiterung der Stehauf-Kompetenz, um sich präventiv gut aufzustellen und um sich auf die Zukunft auszurichten.

„So bleiben Sie langfristig leistungsfähig! - wie Sie wachsende Herausforderungen meistern ohne dabei auszubrennen“

Frank Berndt

In dem Vortrag von Herrn Berndt erhalten Sie einen Einblick in die Hintergründe des Burnout-Syndroms. Sie lernen Symptome und Verlaufsformen kennen und setzen sich mit den Ursachen auseinander, die die Entstehung des Burnout-Syndroms begünstigen. Neben Interventionsmöglichkeiten im „Fall der Fälle“ geht es vor allem um die Frage, wie Rahmenbedingungen innerhalb einer Abteilung oder eines Unternehmens gestaltet werden können und welche Strategien Sie ergreifen können, damit Sie langfristig leistungsfähig bleiben.

Gemeindepsychiatrischer Fachtag am 28. April 2022

„Burnout: diesseits und jenseits der Grenzen persönlicher Leistungsfähigkeit“

Prof. Dr. phil. Dr. med. Andreas Hillert

Professor Hillert vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen zum Burnout und beleuchtet kritisch reflektierend den Burnout Begriff, die Diagnosestellung sowie Burnout-Prävention und Therapie. Gleichzeitig liefert er aktuelle wissenschaftliche Daten aus einem Vergleich deutscher und chinesische Gymnasiasten und geht auf die Fragen ein, warum Deutsche Gymnasiasten sich in hohem Maße als „ausgebrannt“ erleben und warum chinesische Gymnasiasten trotz oft ebenfalls vager beruflicher Ziele und trotz des dortigen, bekanntermaßen anspruchsvollen Schulsystems, sich als weniger ausgebrannt erleben.

Interaktiver Vortrag: „Mut zur Atempause - Stress und Burnout wirkungsvoll begegnen“

Iris Schöpa

Obwohl Stress verschiedene Ursachen haben kann, reagiert der Organismus immer gleich. Es kommt zu einer Steigerung von Blutdruck, Herzschlag und Atemfrequenz. Die Atemtherapeutin Iris Schöpa zeigt auf, warum gerade in Stresssituationen die Atemarbeit eine wirksame Hilfe bietet und wie der Organismus wieder in Balance gebracht werden kann. Mit welchen Übungen Sie gezielt Ihre Spannungen lösen, überschüssige Energie abgeben können und sich Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck normalisieren, ist Inhalt dieses interaktiven Vortrags.