

„DEM STRESS AKTIV BEGEGNEN – BURNOUT VERMEIDEN“

„SCHWIERIGE“ SITUATIONEN ERKENNEN, MEISTERN, VERKRAFTEN

Intention / Zielsetzung

Arbeitsverdichtung, Bürokratie, „kritische“ Patienten, steigender Kostendruck – und dann noch Ärger mit Kollegen, Personal und im Privatleben – das ist für viele die heutige Situation, und das ist negativer Stress. Die Folgen: man wird „hartnäckig“ und „verbissen“, „reißt sich zusammen“ und frisst manches in sich hinein oder explodiert - und dies bedeutet Verspannungen, Schmerzen, Frust, Aggression, ein Burnout ist oft das berühmte „Ende der Fahnenstange“.

Aber: Stress gehört zum Leben und kann auch positiv wirken. Die Situation, persönliche Wahrnehmung und das individuelle Verhalten entscheiden darüber, ob und wie Stressoren uns aus der Balance bringen.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie Zusammenhänge von „Psyche“ und „Soma“ und was sich hinter Stress verbirgt, wie er entsteht bzw. was er anrichtet. Wie reagiert der Mensch körperlich und psychisch auf Stress, wie entsteht Burnout und vor allem – was kann man dagegen tun? Sie erhalten Einblick in das Repertoire an Möglichkeiten, wie Sie neben der Stressvermeidung und Reduktion Ihre Resilienz = Widerstandsfähigkeit gegen negative Stressoren erhöhen können und mit Maßnahmen wie Entspannungsmethoden und gezielten Bewegungen dem Stress „aktiv begegnen“.

Inhalte

Neben einem Grundverständnis für Ursachen und Wirkung von Stressoren werden konkrete und sofort umsetzbare Tipps gegeben und in Teamarbeit individuelle Lösungsansätze selbst entwickelt.

- Definition von „Stress“, Burnout und Depression
- Wie reagiert der Mensch körperlich und psychisch auf Stress?
- Modelle der Entstehung von Burnout
- Sammlung und Analyse der Stressursachen (individuell)
- Lösungssuche und Diskussion: Verhindern, verringern, aushalten – was ist möglich (Individuell und als Team, Daheim und in der Arbeit)
- Bewegung als Maßnahme zur Stressbewältigung
- Atmen und Entspannung als Maßnahme zur Stressbewältigung
- Einblick in Selbsttherapiemethoden bei somatischen Beschwerden

*Seminar*daten

- **Zielgruppe:** Mitarbeiter in Zahnarztpraxen (Behandler, Assistenz, DH, ZMV, ZMF, ZT)
- **Umfang:** 1 Tag, 09:00 bis 16:30 Uhr
- **Teilnehmerzahl:** max. 15
- **Referent:** *Manfred Just*
Sport- und Wirtschaftswissenschaftler, Ergonomieberater,
Ausbilder für Ergonomiespezialisten (**TÜV geprüft**)