

## Gesundes Arbeiten

Die Anzahl an erschöpfungsbedingten Ausfällen ist in den letzten Jahren gestiegen und treten mittlerweile in allen Bereichen der Gesellschaft auf. Eine Vielzahl von Fachleuten aus Arbeitsmedizin und Organisationspsychologie befasst sich mit den Ursachen dieser Krankheitszunahme. Neben den für Berufe spezifischen Risikofaktoren stehen die meisten der Ursachen in engem Zusammenhang mit dem Kulturwandel, der mit dem Übergang zur Informationsgesellschaft stattgefunden hat. Das meint zum einen die steigende Leistungserwartung, Arbeitsverdichtung und das Prinzip der permanenten Bewährung, aber andererseits auch die emotional belastenden Veränderungen im Sozialleben, die immer häufiger die biologischen Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit und Gesundheit überschreiten. Der Zusammenhang von seelischen und körperlichen Erkrankungen wird dabei immer deutlicher, wie aktuelle medizinische Ergebnisse zeigen.

Die Teilnehmer dieses Workshops erhalten einen Überblick über die wissenschaftlichen Hintergründe von stressbedingten Erkrankungen und erhalten Anregungen, die ihnen helfen ihre allgemeine, aber insbesondere auch seelische Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

### **Inhalte**

- Der Zusammenhang von Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Erkenntnisse aus Neurowissenschaft und Bewusstseinsforschung
- Reaktionen des Körpers auf Stress
- Stressauslösende Bedingungen und Stresskontrolle
- Die Rolle von Kommunikation in Bezug auf Stress
- Persönlichkeitsmerkmale - Werte und Selbstbild
- Selbst-Effizienz: realistische Ziele und ihr Einfluss auf Motivation und Stressempfinden
- Die Relevanz sinnvoller Pausengestaltung
- Burn-Out - Prävention
- Work-Life-Balance
- Entspannung und Regeneration

<b>Methoden</b>	Vortrag, Diskussion, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Vortrag, Einzelübungen, Gruppenübungen, Entspannungsübungen, sportliche Maßnahmen
<b>Zielgruppe</b>	Führungskräfte und Mitarbeiter
<b>Dauer</b>	2,0 Tage In Absprache mit den Teilnehmern können Businesspausen eingeplant werden, um operativen Aufgaben nachzugehen.
<b>Trainer</b>	Boris Kimes M.A. Kimes Communication & Health