

Barbara Hofmann
Sudermannstraße 33
79114 Freiburg
T: 0761-1377243
info@ermittlung-psychische-beastung.de
www.ermittlung-psychische-belastung.de



- Impulsvorträge -

1. Stressreaktion:

Information zum Zusammenhang von Stressor und Stressreaktionen. Darstellung der Stressreaktion auf körperlicher und emotionaler Ebene und des Verhaltens. Veranschaulichung der Bedeutung von Anspannung und Entspannung und den Einfluss von Stress auf die Gesundheit.

Ziel: Erkennen welche inneren und äußeren Faktoren das Stresserleben beeinflussen, sich ihrer Bedeutung beim Umgang mit Stress bewusstwerden und eine bessere Wahrnehmung eigener Stressreaktionen.

Dauer: 60 Minuten

2. Burnout:

Ein Burnout-Syndrom ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Es kann als Endzustand einer Entwicklung bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung, Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression bis hin zu Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefahr führt.

Inhalt

- Definition Burnout und die Entstehung
- Anzeichen von Burnout
- Gibt es Burnout-Risikogruppen?
- Möglichkeiten der Burnout-Prävention
- Selbsttest - Burnout

Ziel: Burnout als psychosomatische Erkrankung richtig einordnen. Symptome erkennen. Eigenes Risiko einschätzen. Impulse für eine bessere Balance.

Dauer: 90 Minuten

Die Impulsvorträge eignen sich

- **für Mitarbeiterschulungen**
- **als Sensibilisierungsvortrag**
- **als Beitrag im Rahmen eines Gesundheitstages**
- **als Baustein einer Aktionswoche**

Referentin:

Barbara Hofmann

Fachkraft für Arbeitssicherheit,
B.Sc. in Psychologie,
Trainerin multimodale Stresskompetenz (DPA), Coach (QRC), Konflikt-
und Mobbingberaterin



Barbara Hofmann
Sudermannstraße 33
79114 Freiburg
T: 0761-1377243
info@ermittlung-psychische-beastung.de
www.ermittlung-psychische-belastung.de



- Kurztraining - - positiver Umgang mit negativen Emotionen -

Inhalt:

Emotionen bewirken organische Veränderungen, beeinflussen unsere Aufmerksamkeit, unser Denken und unser Verhalten. Wir bewerten Emotionen gerne als gut oder schlecht, angenehm oder belastend. Belastende und als unangenehm empfundene Emotionen möchten wir möglichst vermeiden. Oft erscheinen sie uns unkontrollierbar und wir fühlen uns wie durch einen Autopiloten fremdgesteuert.

Ziel des Trainings ist es anhand einfacher Übungen den Zusammenhang von Emotionen, körperlicher Reaktion und Verhalten bewusster wahrzunehmen und zu verstehen, welchen Einfluss unsere Bewertungen haben. Es werden einfache Methoden zur Beeinflussung von Emotionen vorgestellt.

Zielgruppe: Alle Erwachsene, die sich für den Zusammenhang von Emotionen und Verhalten interessieren

Methode:

Das Training besteht aus kurzen, informativen Einheiten, Übungen zur Selbstreflexion und Selbstexperiment in der Gruppe.

Dauer: 60 Minuten

Das Kurztraining eignet sich

- **für Mitarbeiterschulungen**
- **als Sensibilisierungsvortrag**
- **als Beitrag im Rahmen eines Gesundheitstages**
- **als Baustein einer Aktionswoche**

Referentin:

Barbara Hofmann

Fachkraft für Arbeitssicherheit,

B.Sc. in Psychologie,

Trainerin multimodale Stresskompetenz (DPA), Coach (QRC), Konflikt- und Mobbingberaterin



Barbara Hofmann
Sudermannstraße 33
79114 Freiburg
T: 0761-1377243
info@ermittlung-psychische-beastung.de
www.ermittlung-psychische-belastung.de



- Kurztraining - - Ressourcen - erkennen - nutzen -

Inhalt:

Stress erleben wir dann, wenn wir eine Diskrepanz zwischen den wahrgenommenen Anforderungen und den uns erkennbaren Ressourcen empfinden. Nicht immer besteht tatsächlich ein Mangel an Ressourcen, manchmal erkennen wir sie nicht oder sind einfach nicht darin geübt sie zu nutzen. Neben der Reduzierung der Anforderung ist die Nutzung und Erweiterung von Ressourcen eine Möglichkeit kompetent mit belastenden Situationen umzugehen.

Ziel des Trainings ist es die verschiedenen Ressourcen zu erkennen und sich ihrer Bedeutung beim Umgang mit Stress bewusst zu machen.

Zielgruppe: Alle Erwachsene, die sich dafür interessieren worin ihre Ressourcen bestehen. Wie sie diese erkennen und nutzbar machen.

Methode:

Das Training besteht aus Erarbeitung von Inhalten in der Gruppe, kurzen Einzelarbeiten zur Selbstreflexion und konkreten Hilfestellungen zur Verbesserung der individuellen Ressourcenkompetenz.

Dauer: 90 Minuten

Das Kurztraining eignet sich

- **für Mitarbeiterschulungen**
- **als Sensibilisierungsvortrag**
- **als Beitrag im Rahmen eines Gesundheitstages**
- **als Baustein einer Aktionswoche**

Referentin:

Barbara Hofmann

Fachkraft für Arbeitssicherheit,
B.Sc. in Psychologie,
Trainerin multimodale Stresskompetenz (DPA), Coach (QRC), Konflikt-
und Mobbingberaterin



Barbara Hofmann
Sudermannstraße 33
79114 Freiburg
T: 0761-1377243
info@ermittlung-psychische-beastung.de
www.ermittlung-psychische-belastung.de



- Kurztraining - - Wahrnehmung - Bewertung - Stress -

Inhalt:

Am Beginn einer als stressig empfundenen Situation steht die Wahrnehmung eines Stressors. Erst seine Bewertung verursacht unsere Stressreaktion. Wahrnehmung ist also die erste „Stellschraube“ im Stressprozess, die wir „drehen“ können, um Veränderung zu erreichen

Ziel des Trainings ist es anhand einfacher Übungen zu erkennen wodurch unsere Wahrnehmung beeinflusst wird. Eine bewusste Beeinflussung der eigenen Wahrnehmung wirkt sich auf das Stressempfinden aus. Es werden einfache Methoden zur Verbesserung der Wahrnehmung vorgestellt.

Zielgruppe: Alle Erwachsene, die sich für den Zusammenhang von Wahrnehmung und Stressreaktion interessieren

Methode:

Das Training besteht aus kurzen Selbstexperimenten in der Gruppe und Übungen zur Wahrnehmungslenkung und Selbstreflektion.

Dauer: 60 Minuten

Das Kurztraining eignet sich

- für Mitarbeiterschulungen
- als Sensibilisierungsvortrag
- als Beitrag im Rahmen eines Gesundheitstages
- als Baustein einer Aktionswoche

Referentin:

Barbara Hofmann

Fachkraft für Arbeitssicherheit,
B.Sc. in Psychologie,
Trainerin multimodale Stresskompetenz (DPA), Coach (QRC), Konflikt-
und Mobbingberaterin

