

Mental gestärkt (in die Prüfung)

Mögliche Formate:

- Seminar, Vortrag oder Workshop
- Auch online möglich

Inhalte:

Manche Zeiten können ganz schön herausfordernd sein. Verschiedene Faktoren im Leben, wie zum Beispiel Zeit- und Termindruck, Leistungsdruck und Zukunftsfragen können unter Umständen viel Stress erzeugen. Häufig sind damit auch Ängste verbunden.

Die Veranstaltung soll dabei unterstützen mit belastenden und nervenaufreibenden Situationen besser umzugehen. Kurz- und langfristige Strategien lassen Sie mit Stress gelassener, sicherer und gesünder begegnen. Mit dem Ziel ist, dass die Anforderungen an sich selbst und die nötige Entspannung eine gute Balance halten.

Sie erfahren, was bei Stress und Ängsten in unserem Gehirn passiert, wie Sie Ihre persönlichen Ziele für die Motivation nutzen, was Sie bei akutem Stress machen können, wie Sie ihre Ressourcen aktivieren und durch welche Tipps und Tricks Sie auch langfristig mental gestärkt und leistungsfähig bleiben.

Zielgruppe:

Organisationen, Teams und Gruppen, z.B. MitarbeiterInnen, Führungskräfte, PädagogInnen

Ziele:

Der Aufbau von mentaler Stärke (kurz- und langfristig).

Methodisches Vorgehen, Sonstiges:

Kleingruppenübungen, Einzel- und Plenumsarbeit, Arbeitsmaterial, Übungen, Input, Erfahrungsaustausch. Praxis- und teilnehmerorientierte Ausrichtung. Die beschriebenen Inhalte sind optional zu verstehen und je nach Bedarf anpassbar.

Referentin:



Die studierte Biomedizinerin Dr. Ann-Kathrin Richarz hat zu dem Thema Stressreduktion an der Medizinischen Fakultät der Universität zu Köln promoviert. Durch Ihre verschiedenen beruflichen Tätigkeiten, unter anderem als Projektmanagerin in der Translationalen Forschung, sammelte Sie Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlichster Fachdisziplinen. Neben ihrer Tätigkeit als Trainerin unterstützt Sie als Mental Health Coach Menschen an ihren gesundheitlichen und seelischen Themen zu arbeiten.