

Programm Gesundheitstag: Dauerstress? Ade! 11.11.2018 – 11-18.00 Uhr - THEAS Theater

	Bühnenraum	Seminarraum
11:00	Begrüßung <i>Ulrich Pütz, Claudia Timpner, Felicia Latzel</i>	
11:15 – 11:50	Innenansichten eines Burnouts! Eine kurze szenische Reflexion. Eigene Standortbestimmung und Austausch im Anschluss. <i>Claudia Timpner</i> Auftrittscoach, Kommunikations-trainerin, Schauspielerin	Workshop: Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion Was passiert durch Meditation im Gehirn und wie stark kann das individuelle Stressempfinden dadurch beeinflusst werden? <i>Bianca Guhlke</i> Yogalehrerin (BYV), Wirtschaftspsychologin, Coach, Dozentin in Psychologie/Hochschuldidaktik
12:00 – 12:50	Impulsvortrag: Stress - Wenn der Körper ins Notfallprogramm geht Ein kurzer Einblick in unser Gehirn und was Sie tun können um dem Stress Herr zu werden. <i>Holger Krebs</i> Business-Athletik-Trainer	Workshop: Zwischen den Polen - Wo stehe ich auf meiner Stress-Skala? In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Ihre persönliche Stress-Skala.. <i>Myanna Sandra Stolper</i> Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Traumatherapie EMDR
13:00 – 13:15	Kurzvortrag: Was machen unsere Essens-Gewohnheiten mit uns? <i>Nicole Bader, Köchin & Ernährungs-Forscherin aus Leidenschaft</i>	
13:15 – 14:00	Mittagspause - Gesund essen <i>Nicole Bader</i> Gesprächsmöglichkeiten mit den Referenten	
14:00 – 14:50	Impulsvortrag: Was Persönlichkeit mit Gesundheitsvorsorge zu tun hat!? Die Arbeit mit dem LUXXprofile im Coaching von Burnout Betroffenen sowie deren Führungskräften. <i>Felicia Latzel</i> systemischer Coach, Personal-/Organisationsentwicklerin, Dozentin für (Wirtschafts)Psychologie	Workshop: Kann denn bitte mal jemand das Hamsterrad anhalten? Zugriff auf die eigene Mitte und die Fähigkeit zur Selbststeuerung entwickeln und trainieren. <i>Ulrich Pütz</i> Trialog GmbH, Trainer und Coach für Organisationsentwicklung, Konfliktmanagement, Dynamische Urteilsbildung <i>Almut Wellmann</i> Eurythmielehrerin, Eurythmie im Arbeitsleben
15:00 – 15.50	Vortrag: Burn-out aus ärztlicher Sicht Wann ist professionell-ärztlich-psychologische Hilfe sinnvoll und notwendig? Der Vortrag und die anschließende Diskussion gibt einen praxisorientierten Überblick. <i>Dr. Jürgen Hettler</i> Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie, Psychosomatik, Naturheilverfahren	Workshop: In Berührung mit Burnout In den Körper kommen - Der Körper als Werkzeug Blockaden auflösen und Harmonie herstellen durch Lomi Lomi Massagetechnik und Coaching. <i>Astrid Quinders</i> Lomi Lomi Nui-Massage und Coaching
16:00 – 17:30	Workshop: Autogenes Training - Von der Anspannung in die Entspannung umschalten Am Beispiel des autogenen Trainings wird gezeigt, wie wir selbstbestimmt von der Anspannung in die Entspannung umschalten können. <i>Anne Sieben</i> Trainerin Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung	Workshop: Entspannung durch Imagination: Die Kraft der inneren Bilder Mittels einer kleinen Phantasiereise die entspannende und heilsame Kraft der inneren Vorstellungsbilder kennenlernen. Bilder können im Anschluss gemalt werden. <i>Katrin Bruns</i> Dipl. -Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Systemische Therapie, Katathym Imaginative Psychotherapie
17:40 – 18:00	Abschlussdiskussion <i>Ulrich Pütz, Claudia Timpner, Felicia Latzel</i>	

Dauerstress? Ade! - Vorträge / Workshops / Referenten

11.11.2018 11:00 - 18.00 Uhr THEAS Theater Jakobstraße 103 51465 Bergisch Gladbach

Innenansichten eines Burnouts! Eine kurze szenische Reflexion.

Silke Sonnweber (Leiterin einer Marketingabteilung) versucht zu ergründen, wie sie in den Burnout-Zustand hineingeraten konnte und warum sie die Anzeichen dafür nicht schon vorher bemerkt hat. Präsentiert wird ein kurzer szenischer Einblick. Eigene Standortbestimmung und Austausch im Anschluss.

Claudia Timpner Auftrittscoach, Kommunikationstrainerin, Schauspielerin

www.kreativ-impulse.de

Impulsvortrag: STRESS - Wenn der Körper ins Notfallprogramm geht

Arbeit und Karriere, hohe Ansprüche und selbst die Teilnahme am Straßenverkehr: Stress lauert überall und ist so individuell wie wir Menschen. Die Folgen: Dauergereiztheit, Müdigkeit, Burnout. Doch wer die Anzeichen erkennt, kann sich wappnen.

Ein kurzer Einblick in unser Gehirn und was Sie tun können, um dem Stress Herr zu werden.

Holger Krebs Business-Athletik-Trainer

www.holgerkrebs.com

Impulsvortrag: Was Persönlichkeit mit Gesundheitsvorsorge zu tun hat!? Die Arbeit mit dem LUXXprofile im Coaching von Burnout Betroffenen.

Das LUXXprofile ist ein Tool, welches die inneren Antreiber und Motive einer Person offen legt. So werden die Ursachen für Stress und die Stellschrauben für mehr Wohlbefinden schnell sichtbar und können sowohl im Coaching der Betroffenen als auch der Führungskraft aktiv genutzt werden.

Felicia Latzel Flair Coaching, Systemischer Coach, Personal-/Organisationsentwicklerin, Dozentin für (Wirtschafts-)Psychologie.

www.flair-coaching.de

Vortrag: Burn-out aus ärztlicher Sicht

Was ist Burn-out eigentlich? Welche Beschwerden treten wann, warum und bei welchen lebensgeschichtlichen Belastungen auf? Wie können wir frühzeitig Anzeichen erkennen und was können wir dann dagegen tun? Wann ist professionell-ärztlich-psychologische Hilfe sinnvoll und notwendig? Der Vortrag und die anschließende Diskussion geht auf diese Fragen ein und gibt Ihnen einen praxisorientierten Überblick.

Dr. Jürgen Hettler Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie, Psychosomatik, Naturheilverfahren

www.gezeitenhaus.de

Workshop: Kann denn bitte mal jemand das Hamsterrad anhalten?

Die Intensität äußerer Anforderungen und fortdauernder Fremdbestimmung bringen uns oft an den Punkt, an dem ein echter ‚Stopp-Ruf‘ nur noch schwer möglich ist. Das Gefühl, in einem Hamsterrad zu stecken, dass sich immer schneller und schneller dreht, führt zu dem Erlebnis, sich gleichzeitig nach außen zu verlieren und nach innen zusammenzufallen. Hier wird es existenziell, aus einem Zugriff auf die eigene Mitte die Fähigkeit zur Selbststeuerung jeden Tag neu zu entwickeln und zu trainieren.

Ulrich Pütz Trialog GmbH, Trainer und Coach für Organisationsentwicklung, Konfliktmanagement, Dynamische Urteilsbildung

trialog-gmbh.de

&

Almut Wellmann Eurythmielehrerin, Eurythmie im Arbeitsleben

almutwellmann.com

Workshop: Von der Anspannung in die Entspannung umschalten

Dauerhafter Stress ist nicht gesund - das ist den meisten Menschen durchaus bewusst.

Doch welche Möglichkeiten gibt es, dem Stresskreislauf zu entkommen?

Am Beispiel des autogenen Trainings wird gezeigt, wie wir selbstbestimmt von der Anspannung in die Entspannung umschalten können.

Anne Sieben Trainerin Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung

Workshop: Zwischen den Polen - Wo stehe ich auf meiner Stress-Skala?

In diesem Workshop entwickeln Sie Ihre persönliche Stress-Skala. Sie erleben Ihren guten wie auch Ihren schlechten Stresszustand und den Raum dazwischen. Mit diesem Wissen sind Sie freier und können sich besser wahrnehmen und dem entsprechend agieren.

Myanna Sandra Stolper Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Traumatherapie EMDR

bodywork-koeln.de

Workshop: Entspannung durch Imagination: Die Kraft der inneren Bilder - Katathymes Bild- Erleben

In diesem Kurzworkshop wollen wir mittels einer kleinen Phantasiereise die entspannende und heilsame Kraft der inneren Vorstellungsbilder kennenlernen. Durch einen unterstützenden Dialog seitens der Gruppenleitung kann sich der Imaginierende in seiner Erlebniswelt bewegen und diese mit allen Sinnen erfahren. Im spontanen Ausdruck der Vorstellung darf die Seele ihre Empfindungen zeigen, ohne sich von intellektuellem Wissen und inneren Verboten beschränken zu lassen.

Katrin Bruns Dipl. -Kunsttherapeutin (FH), Heilpraktikerin (Psychotherapie), Systemische Therapie und Beratung, Katathym Imaginative Psychotherapie

Workshop: In den Körper kommen - Der Körper als Werkzeug

Häufig fühlen wir uns ausgelaugt, körperlich und seelisch erschöpft, überfordert oder unruhig. Falls dies über einen längeren Zustand so bleibt verlieren wir die Kontrolle über Situationen im Leben – über unsere eigenen Kräfte! Da in diesem Zustand Energie nicht mehr frei durch unseren Körper fließt, können Blockaden dieses Energieflusses Muskelverspannungen und Krankheiten verursachen. Die Lomi Lomi Massagetechnik kann diese Blockaden lösen und die Harmonie wiederherstellen. Das Ergebnis ist ein höheres Energiepotential, eine größere innere Ruhe, Entspannung und ein stärkeres Gefühl von Lebenskraft.

Astrid Quinders Lomi Lomi Nui-Massage und Coaching

energetischekoerpermassage.de

Workshop: Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion

Was passiert durch Meditation im Gehirn und wie stark kann das individuelle Stressempfinden dadurch beeinflusst werden? Nach einem kurzen Input wie Meditation Körper und Geist verbindet und Stress reduziert, beschäftigen wir uns mit Wahrnehmungsübungen, Kurzmeditationen und kleinen, einfachen Achtsamkeitsmethoden, die man leicht in den Alltag übertragen kann.

Bianca Guhlke Yogalehrerin (BYV), Wirtschaftspsychologin, Coach, Dozentin in Psychologie/Hochschuldidaktik

www.bianca-guhlke.de

MITTAGSPAUSE: Kurze Einführung zum „Kulinarischen Abenteuer“ im Foyer:

Kurzvortrag: Was machen unsere Essens-Gewohnheiten mit uns?

Eine Einladung, unsere Sensibilität für den eigenen Körper wieder neu zu entdecken.

Nicole Bader, Köchin & Ernährungs-Forscherin aus Leidenschaft

Die "Kulinarischen Abenteuer" können vor Ort erworben und direkt probiert werden (nicht im Ticket inbegriffen).