

Die Zusammenhänge und Konsequenzen von Stress und Burnout auf Gesundheit, Emotionen und Leistung

Beginn: 19:00 Uhr
Ende ca.: 20:30 Uhr

Wie ist bisher damit umgegangen worden?
Welches sind die neuesten Erkenntnisse und Methoden?

"Bereits jeder zehnte Fehltag in Unternehmen geht heute auf das Konto von Stress. Zwischen 1997 und 2004 haben die seelischen Leiden am Arbeitsplatz um 70% zugenommen. Waren 1990 die drei größten Leiden der Menschheit Lungenentzündung, Durchfall und Kindestod, so sind es 2020 nach WHO-Prognosen: Herzinfarkt, Depressionen, Angststörungen und Verkehrsunfälle - zumindest die ersten drei sind häufig Folgen von Stress.

Für die Mediziner ist Stress das zentrale Problem der Leistungsgesellschaft. Unisono schlagen Ärzte und Psychologen Alarm, weil der Stress zwar bedenklich zunimmt, aber selten richtig behandelt wird."
Aus "Handelsblatt, 28.03.2007"

Internationale wissenschaftliche Studien der letzten Jahre haben die grosse therapeutische Wirkung einer gesunden Atmung auf unterschiedlichste Stressfolgenstörungen bewiesen. Mit nur 30 Minuten gesunder Atemtechnik am Tag kann Stressbelastungen vorgebeugt werden, sowie schon bestehende Stressfolgenstörungen wie Migräne, Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Angststörungen, Depressionen usw., gelindert werden.

Wir zeigen Unternehmen, wie sie ihre Mitarbeiter dabei unterstützen können, die tägliche Stressbelastung durch eine tiefenentspannende und gesundheitsfördernde Atemtechnik zu reduzieren, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten, und Emotionen zu regulieren.

Das sichere Umschalten von der „normalen“ auf eine **gesundheitsfördernde Atmung** und das Verbleiben in diesem Rhythmus für mindestens 5 – 10 Minuten (damit ein gesundheitsfördernder Effekt eintritt und gemessen werden kann) hat sich bisher als größte Schwierigkeit beim Erlernen und zur weiteren Verbreitung dieser nebenwirkungsfreien und effektiven Therapiemethode erwiesen.

Der innovative Taxxos-Atemtakter löst diese Problematik.

Er gibt die gesundheitsfördernden Atemrhythmen vor und begleitet die Lernenden sicher durch die Übungen. Jeder Patient und jeder andere gesundheitsbewusste Mensch ist damit sofort und nahezu überall in der Lage, ohne langes Training und ohne kompliziertes Biofeedback-Gerät von den positiven Wirkungen einer gesunden Atmung zu profitieren.

Mit dem Taxxos-Coachingprogramm geben wir Ihnen ein effektives Coachingprogramm für Mitarbeiter an die Hand, das nicht nur gesundheitsfördernde Techniken vermittelt, sondern während der Verlaufskontrolle auch die positiven Veränderungen der Körperfunktionen misst, und die Fortschritte dokumentiert.

Zielgruppe: Coaches, Trainer, Gesundheitsbeauftragte, Personalleiter

Referenten:

Peter White MBA, DipM (GB)
Heidrun Fehrl, Dipl. Soz. Päd., Stresskursleiterin (IFT)

Veranstaltungsort:

Rollei-Zentrum – Vortragssaal 1. OG, Salzdahlumer Str. 196, 38126 Braunschweig