

## Informieren hilft!

### Impulsvorträge im Themenfeld "gesund und motiviert arbeiten"

Umfang: 45 Minuten Vortrag + 15 Minuten Fragezeit im Anschluss

alle Vorträge finden online via Zoom statt

eine Anmeldung ist nicht erforderlich

<https://jade-hs.zoom.us/j/96377489188?pwd=dFpDTXBkQzRrZEFkUl6RXBEd3VPdz09>

Impulsvortrag 19.09.2022, 11-12 Uhr

#### **Stress lass nach** - Auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben

In unserer heutigen Arbeitswelt wird Stress für viele Beschäftigten immer mehr zu einem ständigen Begleiter, der sich nicht so einfach abschütteln lässt.

Wir alle wissen, dass positiver Stress motivierend ist und unsere Leistungsbereitschaft fördert. Wir wissen aber auch, dass Stress auf Dauer viel Kraft kostet und Spuren hinterlässt: emotionale Erschöpfung, nachlassende Motivation, Schlafstörungen, eine erhöhte Reizbarkeit und psycho-somatische Störungen wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden sind nur einige davon.

Genau der passende Zeitpunkt, inne zu halten und sich mal wieder selbst in den Blick zu nehmen. In dem Impulsvortrag von Herrn Sondag erfahren Sie dazu passende Anregungen, um Ihre verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereiche neu auszubalancieren

Impulsvortrag 10.10.2022, 11-12 Uhr

#### **Konflikte verstehen, verhindern, lösen** - Schwierige Situationen konstruktiv meistern

Konflikte gehören zum Arbeitsalltag. Innerhalb einer Abteilung, zwischen Vorgesetzten und MitarbeiterInnen, im Kontakt zwischen MitarbeiterInnen und Kunden / Studierenden gibt es immer wieder Situationen, die das soziale Miteinander beeinträchtigen können.

In dem Impulsvortrag von Herrn Sondag erhalten Sie Anregungen für ein lösungsorientiertes Verhalten in schwierigen Situationen. Sie setzen sich konstruktiv mit dem Thema Konflikte auseinander und erfahren, wie Sie ein aktives Konfliktmanagement erfolgreich umsetzen können.

Impulsvortrag 21.11.2022, 11-12 Uhr

**Zwischen Erschöpfung und Burnout-** Auf der Suche nach einer neuen Balance

Kennen Sie das? Ihre Arbeit hat einen hohen Stellenwert in Ihrem Leben. Sie sind engagiert, zielstrebig, haben hohe Ansprüche an sich selbst und Spaß daran, sich zu beweisen. Da Sie auch noch den Anforderungen ihres privaten Umfeldes gerecht werden wollen, bleibt Ihnen kaum Zeit für eigene Bedürfnisse.

Das kostet auf Dauer viel Kraft und Energie, Aufgrund Ihrer zunehmenden körperlichen und mentalen Erschöpfung fühlen Sie sich schließlich immer mehr in Ihrer Belastungs- und Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Ihr Akku ist leer – bald geht nichts mehr.

Das Leben ist ständiger Wandel und Veränderung und verlangt immer wieder neue und kreative Problemlösungen. In dem Impulsvortrag von Herrn Sondag gehen Sie mit ihm auf die Suche nach einer neuen und gesunden Balance in Ihrem Leben