

Spieglein, Spieglein an der Wand: Mein Stress und ich **Verantwortung: Ihr Schlüssel zu Selbstorganisation, Stressreduktion, Stärkung der Resilienz und Zufriedenheit**

Eine kilometerlange Erledigungsliste im Kopf, 17 Aufgaben gleichzeitig, und dann noch die Erwartungshaltung anderer - kennen Sie?

Eigentlich hatte ich heute vor, Sport zu machen, aber.... Ihnen aus der Seele gesprochen? Irgendwie bin ich immer nur für die Belange anderer zuständig – Ihr Motto? In einer zunehmend agilen, geschwindigkeitsgetriebenen und vom Optimierungswahn geprägten Zeit kommt uns oft der eigene Perfektionsanspruch in die Quere. Das Ego leidet, ob unter der Last, wieder nicht alles erledigt zu haben, der Aufschieberitis oder der Depression.

Was ist es, was uns so unausgefüllt sein lässt, obwohl die eigene Agenda platzt? Gemeinsam betrachten wir die eigene Strukturierung unseres Tuns. Im Team differenzieren und priorisieren wir alltägliche Energieräuber und zusammen erarbeiten wir eine „Hilfe- Kladde“, die zum Einsatz kommt, bevor uns „die Decke auf den Kopf fällt“.

Ziel dieser Veranstaltung ist die verinnerlichte Haltung: Ich achte mich. Deswegen achte ich auf mich.

Referentin:

Prof. Dr. Kristina Wolff, Professorin für Event- und Internationales Kongressmanagement, Wissenschaftliche Gutachterin und Frauen-Mentorin, Ingelheim

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als interaktiver Vortrag (4 Std.) aber auch als interaktives Seminar (4-6 Std.) angeboten werden.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Vortrag: max. 50 / Seminar: max. 25

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Vortrag: Stift und A5-Notizblock für die Teilnehmerinnen, Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papierblock, Moderationskoffer, parlamentarische Bestuhlung mit Blick auf die Leinwand

Seminar: Stift und A5-Notizblock für die Teilnehmerinnen, Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papierblock, Moderationskoffer, Pinnwand, Stühle und Tische in U-Form mit Blick auf die Leinwand

Maximale Entfernung:

Nach Absprache