

## Resilienz - Die innere Widerstandsfähigkeit stärken

### Inhalte

Stress kennen wir alle und begegnen tut er uns oft häufiger als uns lieb ist. Die körperlichen, psychischen und sozialen Auswirkungen die Stress auf unsere Gesundheit haben kann sind beachtlich. Nicht umsonst hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

Doch was können wir nun tun, damit der Stress uns nicht krank macht? Wie können wir uns schützen, uns innerlich stärken? Belastungssituationen und Krisen im Alltag meistern ohne dabei krank zu werden?

In diesem Vortrag bekommen Sie die Antwort auf diese Fragen sowie erste Wege aufgezeigt, wie Sie dem Stress gelassener begegnen können.

### Angebot

Gruppenprogramm  
min. 8 Teilnehmer  
max. 15 Teilnehmer

### Dozent

Jennifer Jensen  
Master of Arts Public Health  
Stressmanagement Trainerin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

### Organisation

Dauer: 1 Vortrag á 60 Minuten

Benötigte Materialien:

Wird vom Dozenten gestellt: Laptop

Wird vom Betrieb gestellt: Flipchart und Beamer

Raumausstattung im Betrieb: Stühle

Benötigte Raumgröße: ca. 30 qm

