Aktiv aus dem Stress

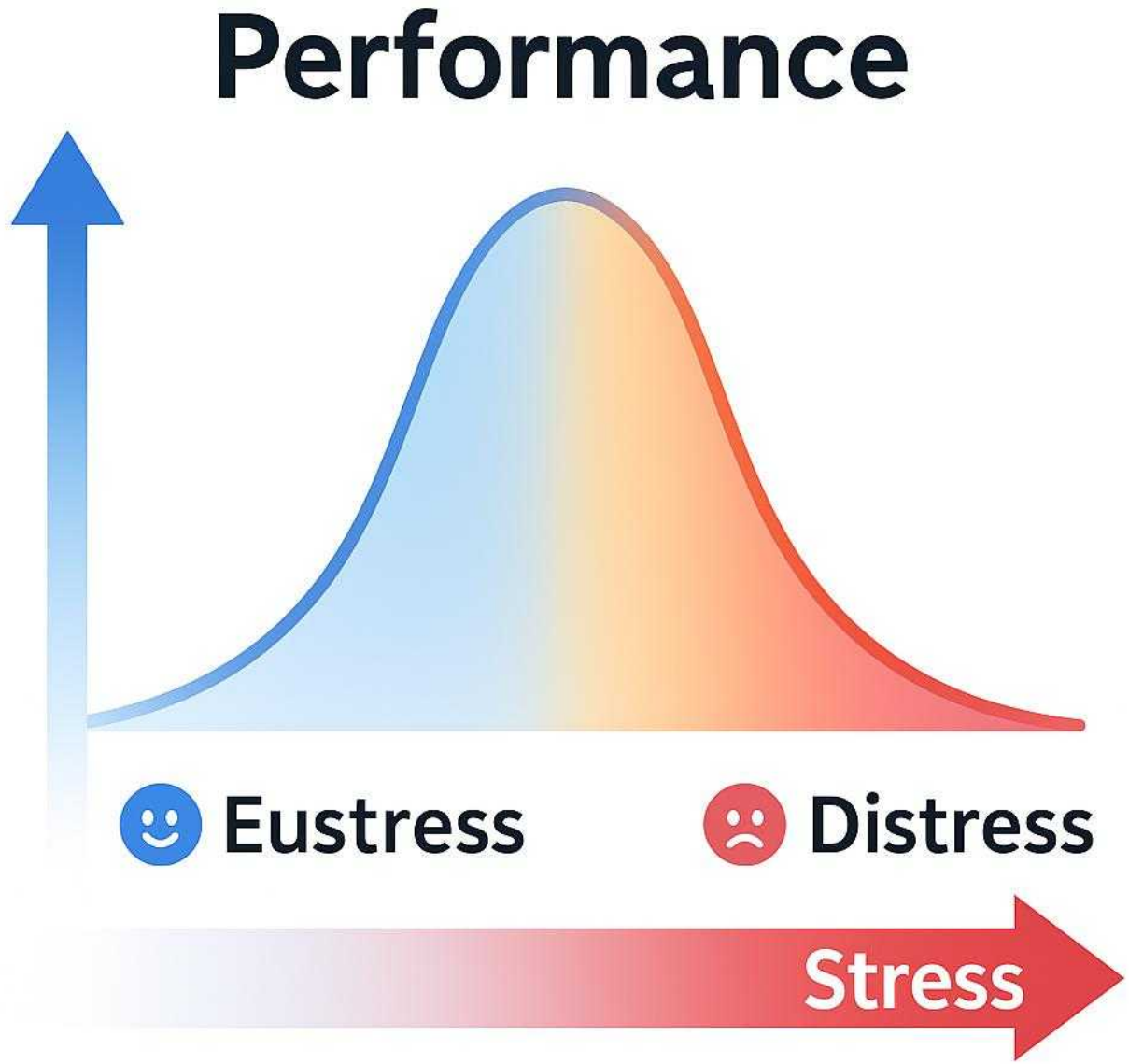
Neuromuskuläre Stressregulation im Arbeitsalltag

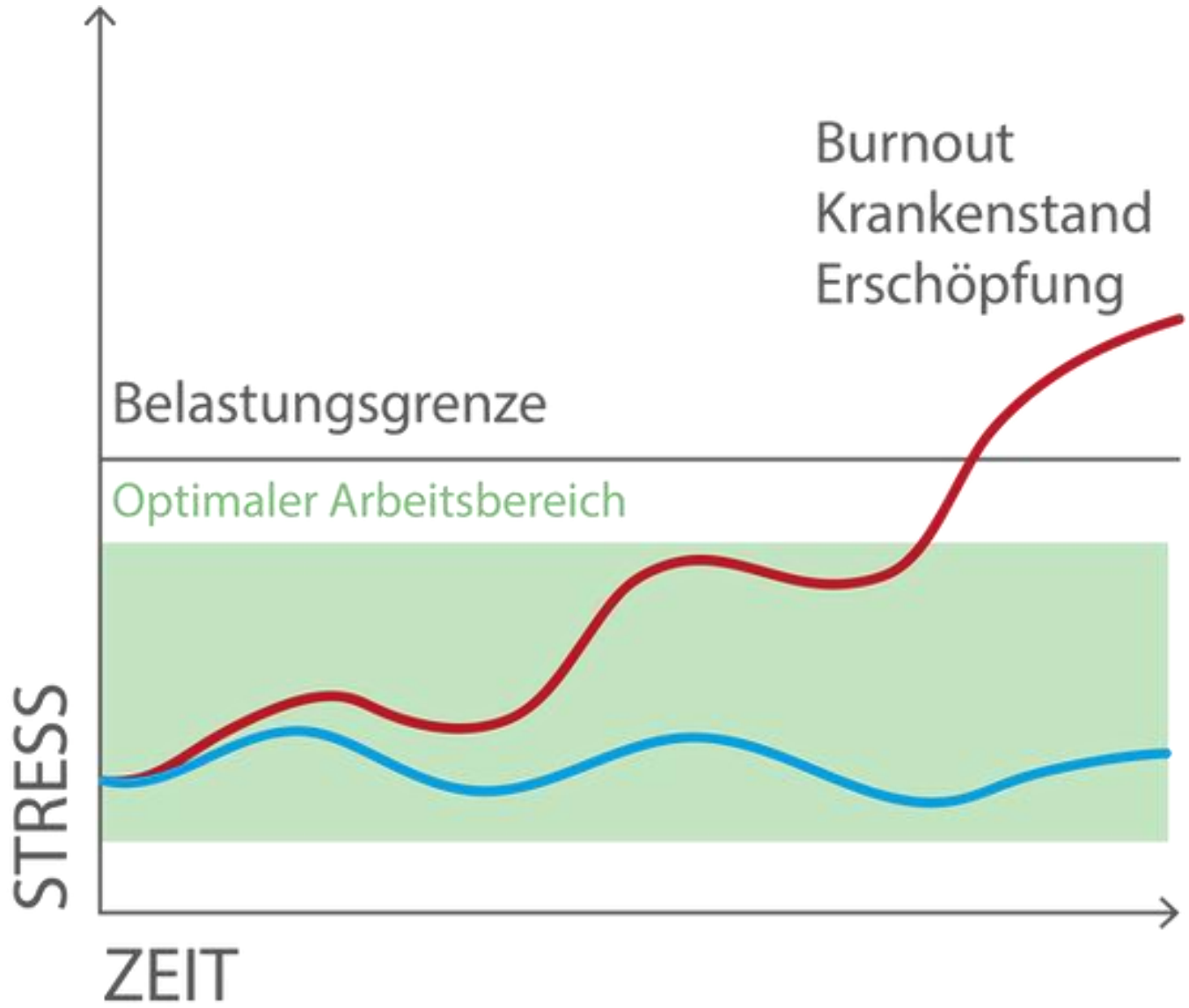


Was ist Stress?

“Stress can be defined as a state of worry or mental tension caused by a difficult situation. Stress is a natural human response that prompts us to address challenges and threats in our lives. Everyone experiences stress to some degree. The way we respond to stress, however, makes a big difference to our overall well-being.” (WHO)

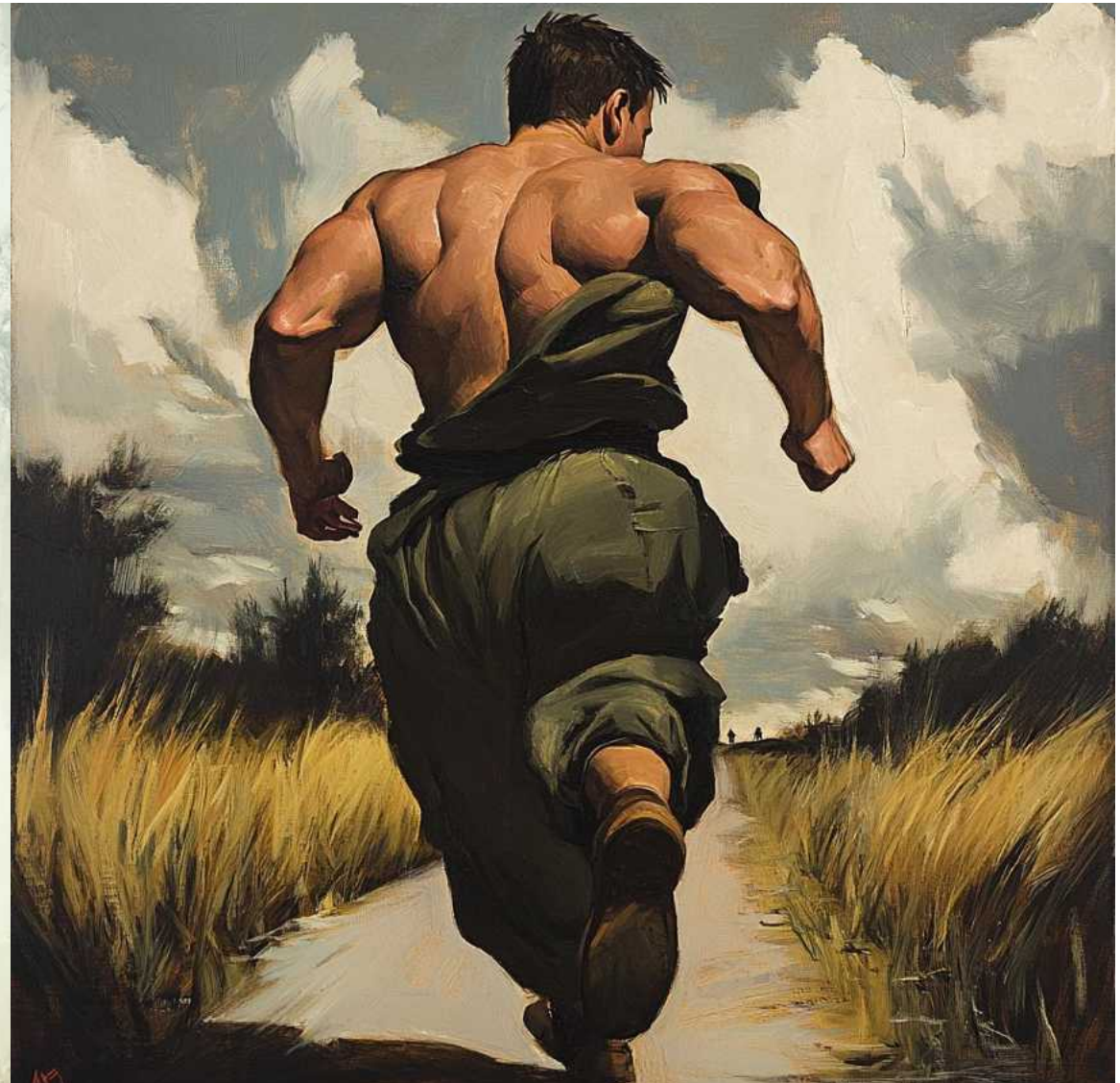
Stress bezeichnet im Grunde genommen ein Ungleichgewicht zwischen einer äußeren Anforderung und der Möglichkeit zur Bewältigung


Performance
Eustress
Distress
Stress


Burnout
Krankenstand
Erschöpfung
Belastungsgrenze
Optimaler Arbeitsbereich
STRESS
ZEIT

Fight and Flight





Stress = Energie



Wie fahre ich?

- Belastungsgrenzen
- Optimaler Arbeitsbereich



Das Stresstraining

- Körperlicher Stress
- Mentaler Stress
- Emotionaler Stress

Übung: **Koordinationsspiel**



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



Dr. med. univ. Thorsten Ullmann

+43 676 670 0902

info@dr-ullmann.at

www.dr-ullmann.at

Auf LinkedIn vernetzen