

Wie bleibe ich im beschleunigten Arbeitsalltag gesund?

- Impuls Arbeit 4.0: Technische Beschleunigung und Beschleunigung des sozialen Wandels und Lebenstempos – Herausforderungen Erreichbarkeit, Verdichtung, Rhythmen...
- Zahlen psychische Anforderungen und Beschwerden (unternehmensspezifisch und allgemein)
- Reflexion natürlicher und Arbeitsrhythmus (Routinen, Pausen, Takt, Rhythmus..)
- Wahrnehmung Belastungsgrenze (Stressspirale)
- Beispielhafte Erarbeitung einer konkreten Entschleunigungsstrategie: Umgang mit Emails
- Welche inneren Antreiber führen bei mir dazu, dass ich gehetzt bin?



- Energiebalance als Grundlage unserer Gesundheit
- Gesundheit als Veränderungsprozess – welche Entscheidung treffe ich und wie etabliere ich Regenerationskompetenz?
- Die Big 5 der Gesundheit: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Stressmanagement, Schlaf)
- Resilienz und Achtsamkeit – Hintergrund, Zielsetzung und viele Übungen

„Beschleunigung des Lebens als Antwort auf die Endlichkeit des Lebens.“

Hartmut Rosa