

Ess-Störungen kompakt. Firmen

HINTERGRUND, HILFSANGEBOTE & HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Bei Erwachsenen jeder Geschlechtsidentität ist eine Unsicherheit in Bezug auf das Essen weit verbreitet. Oftmals ist dieser Wunsch nach einer bestimmten Ernährung mit dem Wunsch nach Gesundheit und Schönheit oder ethischen und ökologischen Überzeugungen verbunden. Bei einigen Menschen kann jedoch das Essverhalten Ausdruck für seelische Belastungen sein. Ess-Störungen manifestieren sich nicht ausschließlich im Jugendalter. Übergänge im Leben, wie Trennung, Empty-Nest-Syndrom, Beförderungen, körperlich einschneidende Veränderungen durch z. B. Unfälle, sind lebenskritische Ereignisse, die eine Ess-Störung (oder andere psychosomatische Erkrankung) auslösen können: Aufgrund früher Prägung reagieren viele Menschen damit, Belastungen durch übermäßiges Essen zu kompensieren bzw. den Versuch, ihren Selbstwert durch die krankhafte Anpassung an gängige Schönheitsideale aufzuwerten. Der Vortrag bietet Mitarbeiter*innen die Möglichkeit, eigene Belastungen ggf. frühzeitig zu reflektieren, um sich schnellstmöglich adäquate Hilfe zu holen. Führungskräfte bekommen darüber hinaus Impulse, wie sie vorausschauend und professionell mit dem Thema im Unternehmen umgehen können, um so langfristige Krankheitsausfälle durch schwierige Verläufe zu reduzieren.

Inhalte des Vortrags

- Was sind Ess-Störungen? Diagnose, Ursachen & Auslöser
- Behandlungsmöglichkeiten bei Ess-Störungen
- Stichworte zu dem professionellen Umgang mit der Erkrankung bei Mitarbeiter*innen
- Überblick Präventionsmöglichkeiten in Unternehmen



Setting: Online

- 90 min interaktiver Vortrag (Plenum)
- Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, über Mentimeter (anonym) Fragen zu stellen, die ich individuell beantworte und als PDF-Broschüre zur Verfügung stelle
- ZOOM-Link: Serviceleistung /Die Zoom-Aufzeichnung des Vortrags stelle ich zur Verfügung
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt
- Kosten: 400,00 €

Körper & Psyche - Eine Gebrauchsanleitung

UNTERHALTSAMER VORTRAG FÜR MEHR GELASSENHEIT UND LEBENSFREUDE

Nervös bei wichtigen Präsentationen, Termine fühlen sich nur noch als Zeitdiebstahl an und überhaupt überkommt Sie immer wieder der Gedanke: Ich muss effektiver, perfekter und souveräner werden. Multitasking und Überstunden scheinen kurzfristig der geniale Ausweg zu sein - führen Sie aber zielsicher in eine perfide Stressfalle. Negativer Stress macht krank, wenn Sie ihm nichts entgegen zu setzen haben. Die Schutzimpfung für die Psyche besteht aus den Bausteinen Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit sowie Sinnhaftigkeit der eigenen Lebenswelt und wird kurz "Kohärenzgefühl" genannt. Im Workshop bekommen Sie einen kompakten Überblick zu diesem Thema und erleben Techniken, wie Sie Ihre inneren Ressourcen - wie z. B. Gelassenheit, Lösungsorientierung und Abgrenzung - stärken können. Nebenbei erfahren Sie, wie das erstaunliche Zusammenspiel von Psyche und Körper wirklich funktioniert - und weshalb dieses Wissen zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit führt.

Inhalte des Vortrags

- Wie Sie Körper und Seele zu einem perfekten Match machen
- Was steckt hinter dem Zauberwort "Kohärenzgefühl"
- Übungen und Reflexionstechniken zum Thema innere Ressourcen
- Erste-Hilfe-Techniken bei akutem Stress: Atemübungen und Emodiment-Techniken

Microtrainings

- Modul "Stresskiller to go": Erleben Sie, wie sie sich mit einem Perspektivwechsel aus verfahrenen Situationen retten und entspannt handlungsfähig bleiben
- Modul "Turn shit into roses": Wie Sie schlechte Erfahrungen und Misserfolge in Ressourcen verwandeln
- Modul "Lächeln und Winken": Embodiment Übungen für bessere Laune zwischendurch
- Modul "Wie geht eigentlich gesund?!" Praktisches zum Balance-Dreiklang Essen - Bewegung - Schlafen

Buchbar in folgenden Formaten:

Setting: Präsenz

- 60 min interaktiver Vortrag plus 30 min Zeit für Fragen
- Teilnehmerzahl Vortrag: Unbegrenzt
- 4 Module - Microtrainings à 45 Minuten
- Teilnehmerzahl Microtraining: Pro Modul 20 Teilnehmer*innen
- Kosten: 800,00 € zzgl. Reisekosten

Setting: Online

- 90 min interaktiver Vortrag
- Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, über Mentimeter (anonym) Fragen zu stellen, die ich individuell beantworte und als PDF-Broschüre zur Verfügung stelle
- ZOOM-Link: Serviceleistung / Die Zoom-Aufzeichnung des Vortrags stelle ich zur Verfügung
- Teilnehmerzahl: Unbegrenzt
- Kosten: 400,00 €