

Kostenloser Vortrag in Laupheim: Resilienz als Schutz vor Burnout

Entdecken Sie Strategien zur Stärkung Ihrer Resilienz –
kostenloser Vortrag der AOK Ulm-Biberach am 22. August
in Laupheim.

Einladung zum Resilienz-Vortrag: Wege zur Stärkung der seelischen Gesundheit

Die AOK Ulm-Biberach lädt zu einem besonderen Vortrag unter dem Motto „Resilienz statt Burnout“ ein. Dieser findet am Donnerstag, den 22. August, um 18 Uhr im Sparkassensaal der Kreissparkasse in Laupheim, Mittelstraße 19, statt. Die Veranstaltung widmet sich dem wichtigen Thema der seelischen Gesundheit und der präventiven Förderung von Resilienz.

Die Relevanz der seelischen Gesundheit in Krisenzeiten

In einer Zeit, in der viele Menschen anhaltendem Stress am Arbeitsplatz ausgesetzt sind, gewinnt das Thema Resilienz zunehmend an Bedeutung. Ein Burnout ist zwar noch keine psychische Erkrankung, jedoch ein ernstzunehmender Risikozustand, der in eine Depression münden kann, wenn nicht aktiv dagegen angegangen wird. Aufgrund der Vielzahl an Herausforderungen, vor denen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer heutzutage stehen, ist es wichtiger denn je, Wege zur Stärkung der seelischen Gesundheit zu finden.

Resilienz: Ein Schlüssel zur Bewältigung

von Lebenskrisen

Wie Nicole Braun, Diplom-Sportwissenschaftlerin bei der AOK Ulm-Biberach, erklärt, spielt Resilienz eine entscheidende Rolle darin, wie gut man Krisen meistert. Resilienz ist die Fähigkeit, sich von schwierigen Lebensumständen zu erholen und sie zu bewältigen. Die Entwicklung dieser Widerstandskraft erfolgt nicht erst in Krisenzeiten, sondern sollte aktiv gefördert werden, während es einem gut geht. Indem man in Ruhezeiten Schutzfaktoren aufbaut, schafft man sich ein solides Fundament für zukünftige Herausforderungen.

Praktische Tipps zur Stärkung der Resilienz

Ein zentraler Punkt, den Braun hervorhebt, ist die Wichtigkeit eines starken sozialen Netzwerks. Eine gute Unterstützung durch Freunde und Familie stellt einen der wirkungsvollsten Schutzfaktoren dar. Darüber hinaus sind auch eine positive Grundeinstellung und ein ausgeprägtes Selbstvertrauen essentiell. Um Resilienz im Alltag zu fördern, gibt es verschiedene Übungen, die helfen können, Stressfaktoren zu erkennen und erfolgreich zu managen. Eine bewährte Methode ist beispielsweise ein Dankbarkeitsritual, bei dem man die positiven Erlebnisse des Tages reflektiert.

Achtsamkeit im Alltag integrieren

Teilnehmer des Vortrags können sich auf Achtsamkeitsübungen freuen, die praktische Tipps zur Stressbewältigung bieten. Bewegung an der frischen Luft wird ebenfalls als anerkannter Schutzfaktor empfohlen, da die Natur nachweislich beruhigend auf den Geist wirkt. Die Farbe Grün, die in vielen natürlichen Umgebungen vorherrscht, hat eine entspannende Wirkung auf unser Wohlbefinden.

Wer sollte teilnehmen?

Obwohl der Vortrag für alle Interessierten offen ist, richtet sich das Angebot insbesondere an psychisch gesunde Menschen. Die rechtzeitige Auseinandersetzung mit Resilienz und der seelischen Gesundheit ist ein präventiver Ansatz, um sich vor möglichen zukünftigen Herausforderungen zu wappnen. Anmeldungen für den kostenlosen Vortrag sind unter der Telefonnummer 0711 6525 46901 möglich, wobei die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Fazit: Seelische Gesundheit aktiv pflegen

Es ist von großer Bedeutung, sich um die eigene seelische Gesundheit zu kümmern – analog zur Pflege von Haut, Muskeln oder Zähnen. Ein Gleichgewicht in der psychischen Gesundheit kann nicht nur durch kurzfristige Lösungen hergestellt werden; oft ist es ein langfristiger Prozess, der Wochen oder Monate in Anspruch nehmen kann. Die AOK Ulm-Biberach bietet mit ihrem Vortrag nicht nur wertvolle Infos, sondern auch Anregungen, wie jeder Einzelne proaktiv seine Resilienz stärken kann.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de