

Virtueller Workshop: Stress & Reboarding

Neurowissenschaftliches Wissen zum bestmöglichen
Umgang mit Stress und Reboarding nutzen – mit Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth

- ✓ 2 Online Workshops à 2,5 Std. (13. & 14. Juli von 14:00-16:30 Uhr)
- ✓ Wissenschaftlich fundiert & praxisorientiert
- ✓ Referenten: Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth & Sebastian Herbst
- ✓ Zertifikat des ROTH INSTITUTS
- ✓ Inkludiert: Termine zum Vernetzen im Anschluss an das Webinar mit Herrn Prof. Dr. Dr. Roth (Roth-Institut Wissenschaftscommunity)
- ✓ Teilnahmegebühr 350,- €

1.

Virtueller Workshop: Stress aus

neurowissenschaftlicher Sicht

- Wie entsteht die Stressresilienz?
- Was passiert bei Stress im Körper sowie im Gehirn?
- Wie kann ein Individuum und die Organisation die Widerstandsfähigkeit erhöhen und welche Chancen ergeben sich hierdurch?

2.

Virtueller Workshop: Reboarding

- Rückfall in alte Routinen vermeiden
- Chancen (z.B. virtuelles Arbeiten, Kultur-veränderung) nutzen
- Reboarding als Prozess
 1. Organisations- & Begrüßungsphase
 2. Interaktionsphase
 3. Umsetzungs- & Evaluierungsphase

3.

Regelmäßiger Austausch mit Prof. Dr. Dr. Roth

- Werden Sie Bestandteil der wissenschaftlichen Community rund um Prof. Dr. Dr. Roth
- Regelmäßiger Austausch zu ähnlichen und aktuellen Themen
- Nutzbar als Argument für interne und externe Kunden

Ihre Referenten:

Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth

- Professor für Verhaltensphysiologie und Entwicklungsneurobiologie am Institut für Hirnforschung der Universität Bremen
- Leiter ROTH INSTITUT

Sebastian Herbst

- Vorstandsmitglied ORBITAK AG
- Geschäftsführer vom ROTH INSTITUT
- Dozent an der Hochschule Bremen (Organisation & Führung)



✓ Wissenschaftlich
fundiert

✓ Praxisorientiert



Ziele des Workshops

- Optimierung des Stress-Managements
- Sicherer Umgang beim Reboarding



Nutzen für Teilnehmer

- Umgang mit Stress aus neurowissenschaftlicher Sicht für sich und andere anwenden
- Regelmäßiger Austausch mit Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth

Aufgrund von steigender Komplexität und Geschwindigkeit nehmen die Belastungen im Arbeitsalltag zu

→ Besonders Führungskräfte benötigen eine psychische Widerstandsfähigkeit

→ Das Roth Institut zeigt Ihnen die Auswirkungen von Stress auf den Körper aus neurobiologischer Sicht und wie Sie Ihr Stressmanagement optimieren, damit Sie besser mit Herausforderungen umgehen können.

Inhalte des Workshops

- Resilienzaufbau und Optimierung der Stressbewältigung durch ein persönliches Ressourcenmanagement erreichen
- Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Resilienz aus neurobiologischer Sicht erkennen
- Verbindung von Reboarding und Stress kennenlernen
- Umgang mit Mitarbeitern in Krisensituationen optimieren
- Ressourcenbereiche zur Stressbewältigung identifizieren
- Positive und negative Stressoren kennenlernen



Befähigung zum Aufbau und Umsetzung des eigenen Stressmanagements



Befähigung in relevanten wissenschaftlichen Themen

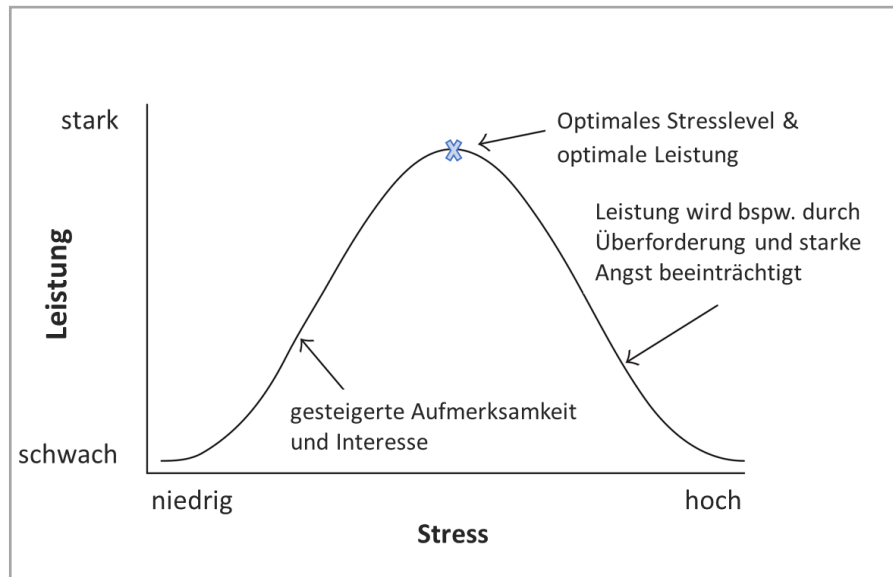
“ Menschen **unterscheiden** sich in der Art, wie sie mit Stress umgehen, wie viel Stress sie vertragen können, d.h. welche **Stress-Resilienz** sie zeigen

PROF. DR. DR. GERHARD ROTH ”

Wann ist es zu viel Stress?

→ Wir zeigen Ihnen, welche Punkte nicht überschritten werden sollten und wie sie die eigene und die Resilienz Ihrer Mitarbeiter fördern.

→ Denn für sich und Mitarbeiter das richtige Maß zu finden ist entscheidend!



Reduzierung von
persönlichem Stress

Höhere Leistungsfähigkeit
& gesteigertes Wohlbefinden

Steigerung der
individuellen Resilienz

Umgang mit Mitarbeitern
in der Krise verbessern