

# Gelassener bei der Arbeit

## Wie man Stress im Arbeitsalltag bewältigen und die eigenen Ressourcen stärken kann

Format: Impulsvortrag mit Praxisteil (90 Minuten)

### Der Inhalt

Stress ist für viele Menschen zu einem ständigen Begleiter geworden. Zeit- und Termindruck, eigene und fremde Erwartungen sowie das Gefühl, in einer digitalisierten Arbeitswelt ständig erreichbar zu sein, lösen Stress aus. Umso bedeutsamer ist es, Stress vorzubeugen und bei akutem Stress handlungsfähig zu bleiben.

Der Impulsvortrag gibt Antworten auf die folgenden Fragen: Wie entsteht Stress? Woran erkenne ich Stressauslöser und was kann ich dagegen machen? Wie schaffe ich mir Ausgleich? Wie gelingt es mir auch langfristig gelassener zu bleiben? Neben theoretischen Hintergründen spielt im Impulsvortrag der praktische Nutzen für die Teilnehmenden eine große Rolle. Deshalb können konkrete Techniken während des Vortrages live ausprobiert werden, sodass alle mit neuen Impulsen für den Umgang mit dem Stress aus dem Vortrag gehen.

### Der Referent



Dr. Timo Kortsch ist Psychologe (M. Sc. und B. Sc.) und hat im Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie an der Technischen Universität Braunschweig (Lehrstuhl von Prof. Dr. Simone Kauffeld) promoviert. Ihn haben neben Theorien und Erkenntnissen aber vor allem praktisch umsetzbare Lösungen interessiert. Deshalb hat er gemeinsam mit seinem Kollegen Dr. Hilko Paulsen die psychologische Beratung Denkverstärker gegründet. Mit wissenschaftlich fundierten Ansätzen beraten die Denkverstärker Unternehmen in Fragen der Personal- und Führungskräfteentwicklung sowie zum Thema Stressprävention.

Timo nutzt sein Know-How, um Menschen konkrete Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie besser mit Stress umgehen und ihren (Arbeits-)Alltag stressfreier gestalten können. Er bietet dazu breites Repertoire vom Impulsvortrag über Trainings und Workshops bis hin zu individuellen Coachings an. Timo ist außerdem Autor des Buches „Stressprävention in modernen Arbeitswelten“ (Hogrefe-Verlag) und publiziert seine Erkenntnisse zu den Themen Stress, Lernen und Kompetenz in nationalen und internationalen Zeitschriften.

### Die Grundlage

Der Vortrag stellt Ausschnitte des „Einfach weniger Stress“-Konzepts vor, das von den Psychologen Dr. Hilko Paulsen und Dr. Timo Kortsch entwickelt wurde. Das Konzept ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Die Wirksamkeit des Konzeptes ist in einer Studie wissenschaftlich nachgewiesen worden. In dem Buch „Stressprävention in modernen Arbeitswelten“ (Hogrefe-Verlag) wird das „Einfach weniger Stress“-Konzept umfassend dargestellt.

