

## **Stress-Resilienz: Gesund bleiben in einer beschleunigten Welt**

**Bewegter Kompaktworkshop**

**Mittwoch, 10. Oktober 2018**

**18:00 – 21:00 Uhr**

Teilnahmegebühr: 59 Euro

Zeppelinstr. 3, Heidelberg

**Bitte melden Sie sich  
an, die Teilnehmerzahl  
ist begrenzt:**

**[kontakt@ph-akademie.de](mailto:kontakt@ph-akademie.de)**

Bewegter Kompaktworkshop

## Stress-Resilienz: Gesund bleiben in einer beschleunigten Welt

Dem Stress entkommen wir nicht...

Verschlafen. Danach in höchster Eile Kaffee über die Hose geschüttet. Und für die Vorbereitung des wichtigen Termins bleibt nicht mehr ausreichend Zeit...

Spätestens jetzt sind wir gestresst. Dabei ist Stress per se nichts Schlechtes. Er versetzt die Muskulatur in Hochspannung. Wir können über uns hinauswachsen und in einen Flow kommen, der uns Anstrengung gut aushalten lässt. Dies erfordert aber auch einen erhöhten Energieeinsatz und ist deshalb nur über einen begrenzten Zeitraum gesund. Denn wenn die Stresswahrnehmung anhält und der notwendige Ausgleich fehlt, leidet besonders die Psyche. In einer Welt, in der mit zunehmender Dynamik und Unübersichtlichkeit auch der Stress steigt, wird es daher immer wichtiger, Stress gut bewältigen und umwandeln zu können.

...aber wir können ihm die Stirn bieten.

Das Zauberwort heißt Stress-Resilienz. Stress-Resilienz hilft, Stresssituationen konstruktiv zu nutzen und ein gutes Gleichgewicht von An- und Entspannung auch in schwierigen Phasen herzustellen. Dabei ist Stress-Resilienz keine Eigenschaft, die uns ausschließlich von Natur aus gegeben ist. Vielmehr handelt es sich um eine Veranlagung, die in jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist und aktiv angestoßen und gestärkt werden kann.

Im Workshop möchten wir Ihnen einige Impulse zur Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung mitgeben, damit Sie Ihre Gesundheit und Lebensbalance stärken können.

Getränke und kleine Snacks sind inbegriffen.

Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch!



### Trainerin: Prof. Dr. Antje Miksch

- Promotion in medizinischer Psychologie und Habilitation in Versorgungsforschung
- Gesundheitswissenschaftlerin am Universitätsklinikum Heidelberg, Honorarprofessorin für Gesundheitsförderung an der PH Heidelberg und freiberuflich im Gesundheitscoaching tätig
- Arbeitsschwerpunkte in den Bereichen Gesundheitsförderung, betriebliches Gesundheitsmanagement und Stressbewältigung

Anmeldung:  
kontakt@  
ph-akademie.de



# Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Zeppelinstraße 3  
69121 Heidelberg  
Tel.: 06221 – 477 648  
Mail: [kontakt@ph-akademie.de](mailto:kontakt@ph-akademie.de)



[www.ph-akademie.de](http://www.ph-akademie.de)