



## Kontakt

VerständigungsWerkstatt  
Bernd Sauer  
Grahstr. 4  
30165 Hannover

Tel.: 0511 3889903  
Mobil: 0151 61404024

info@verstaendigungswerkstatt.de  
www.verstaendigungswerkstatt.de

## Kurzvortrag: Leben in Balance

### Was wir von der Fotografie über Stressbewältigung lernen können

Viele Menschen empfinden ihren (Berufs-) Alltag als stressig und überfordernd. Die steigende Zahl der Krankenschreibungen aufgrund von psychischen Belastungen und Erschöpfungszuständen sehen nicht nur die Krankenkassen mit Sorge.

Angebote zur Stressbewältigung und Burn-out-Prävention leisten daher einen wichtigen Beitrag zur Lösung der Problematik.

#### Zum Inhalt des Kurzvortrages

Ausgehend von der Fotografie als Hobby werden die Zuhörer/-innen im Rahmen dieses Kurzvortrags dazu angeregt, ihren persönlichen Umgang mit Stress einmal mit anderen Augen zu betrachten.

Fotografische Begriffe wie Brennweite und Bildgestaltung werden metaphorisch auf das Thema Stressbewältigung übertragen.

Die Inhalte sind auch für fotografische Laien verständlich und werden durch abwechslungsreiche Bildmotive aufgelockert.

Der inspirierende Vortrag ist sehr gut geeignet, sich dem „schweren“ Thema Stress auf unterhaltsame und gleichzeitig anspruchsvolle Weise zu nähern. Als Auftaktveranstaltung für vertiefende Maßnahmen ist der Vortrag ebenso geeignet wie als eigenständiger Impuls zur Thematik.

Dauer des Vortrages:

- ca. 20-30 Minuten

#### Zielgruppen

- Mitarbeiter/-innen bzw. Mitglieder von Unternehmen und Organisationen
- Veranstaltungsteilnehmer/-innen von Messen, Kongressen u.ä.

#### Ihr Nutzen

- Unterhaltsamer und ungewöhnlicher Einstieg in das Thema Stressbewältigung
- Hilfreiche Denkanstöße für den persönlichen Umgang mit Stress
- Anregungen zur individuellen Vertiefung und Auseinandersetzung mit dem Thema Stressbewältigung
- Inspirierende und abwechslungsreiche Bildmotive

#### Mein Angebot für Sie

Gerne beantworte ich Ihnen weitere Fragen in einem persönlichen Gespräch und erstelle Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot.