

Dr. Sabine Schonert-Hirz



Die neue Stressbalance: Stress- und Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe - Wie Führungskräfte dazu beitragen können, sich und ihre Mitarbeiter gesund, motiviert und leistungsfähig zu halten.

„Stress ist unsere beste Energiequelle, und es gibt mehr Möglichkeiten, ihn konstruktiv zu nutzen, als man zunächst denkt!“

Der Vortrag beginnt mit einem Überblick über das akute und chronische Stressgeschehen beim Menschen und zeigt, unter welchen Bedingungen die gesunde und leistungsfördernde Stressbalance erreicht wird. Typische Situationen, verbunden mit negativen emotionalen Bewertungen lassen die Balance verloren gehen. Das wird kritisch für Leistungsfähigkeit, körperliche und seelische Gesundheit, wenn die Ressourcen als Gegengewichte nicht ausreichen. Hier setzt die Verantwortung der Führungskraft für sich und die Mitarbeiter an. Dieser Vortrag zeigt einerseits die Rolle des Gesundheitsmanagements für eine dauerhaft stabile Stressbalance, betont aber genauso den Nutzen emotionaler Arbeit der Führung zur eigenen Stabilisierung und der Gesunderhaltung der Mitarbeiter. Auf der Basis neuer organisationspsychologischer Ergebnisse werden Strategien aufgezeigt, wie Führungskräfte die natürliche Stressaktivität des Körpers für sich und die Mitarbeiter in die richtigen Bahnen lenken können.

Dr. Sabine Schonert-Hirz

Medizinstudium in Köln, ärztliche Tätigkeit, Weiterbildung in Sportmedizin, Entspannungstechniken, systemisch-lösungsorientiertes Coaching. Medizinjournalistin, TV-Moderatorin verschiedener Gesundheitssendungen, PRISMA-Kolumnistin, Film- und Buchautorin. Seit mehr als 20 Jahren Referentin und Unternehmensberaterin ("Dr. Stress"). Verheiratet, zwei Töchter.

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz
Medizin und Training, Mühlenbach 96, D- 50321 Brühl
Tel.: 02232 / 922964, Email: sabine.schonert-hirz@doktorstress.de