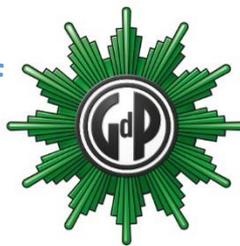


Gesundheit dauerhaft pachten, mehr auf seelische und körperliche Ausgeglichenheit achten. Und das ganz flott mit Edel und Bott!



**Gewerkschaft
der Polizei**



Datum:

14./15. Oktober 2024

Tag 1: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Tag 2: 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Seminarinhalte:

Burnout: Wie entsteht ein Burnout, wie wirkt er sich aus und welche Symptome zeigen sich? Stress: Was ist Stress, wie entsteht er?

Wir werden uns damit beschäftigen, wie es passieren kann, dass Menschen durch äußere und innere Einflüsse „ausbrennen“ können und welche Möglichkeiten der Prävention es gibt.

Wir werden ein Stressmodell kennen lernen, um erkennen zu können, welche Emotionen uns in Stresssituationen bringen können.

Über das Kognitionstraining können die TN ihre stressverschärfenden und stresserzeugenden Gedanken reflektieren und verändern.

Zusammen erforschen wir das Zusammenspiel der unterschiedlichen Hirnareale, um dem Stress auf die Spur zu kommen. Wir begeben uns auf die Bühne des Lebens, um die Protagonisten unserer Stressreaktionen aufzuspüren. Wer sind unserer „inneren Antreiber“, die uns immer wieder in die Stressfalle tappen lassen? Was sind Glaubenssätze und weshalb beschreiben sie unser Lebensskript? Dazu machen wir eine umfangreiche praktische Übung, den Antreibertest.

Gesund und fit alt werden

Wissenswertes rund um Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mit Dr. Klaus Edel werden wir das Herzinfarkt-Risiko bestimmen und er wird mit den Teilnehmern ausführlich die Risikofaktoren erörtern (hier können die TN auch selbst ihre Blutfett- und Blutdruckwerte mitbringen und besprechen) mit einer praktischen Übung;

Zum Thema Fettverbrennung: Mythos & Wahrheit und zum Thema Ernährung: Alles Käse oder was? Wege aus der Kohlenhydratfalle. Vermittlung neuer Erkenntnisse aus der Medizin zu diesen Themen;

Übung: Interaktive Sprechstunde; die Teilnehmer nehmen an einer virtuellen Sprechstunde teil und können ihre Anliegen mit dem anwesenden Arzt besprechen; Simulation von Krankheitsbildern, um so ein Gespür für eigene körperliche Befindlichkeiten entwickeln zu können.

Der Körperarbeit wird auch in diesem Seminar wieder ein großer Zeitanteil gewidmet. Wir werden präventive Körperarbeit mit Gymnastik machen und werden wieder eine Yogastunde erleben.

Referenten:

Dr. rer. pol. Jutta Bott war viele Jahre als Führungskraft in öffentlichen Organisationen tätig, ist Master of Public Administration und promovierte im Bereich Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Nebenberuflich bildete sie sich in der Sporttherapie und als Yogalehrerin weiter und ließ sich zum systemischen Coach mit Zertifizierung durch das Institut für angewandte Psychologie in Köln ausbilden. Sie ist Mimikresonanztrainerin und hat ihre eigene Coaching-Praxis in Kassel (Mehr erfahren unter www.jutta-bott.de). Sie ist Lehrbeauftragte an der

**Gesundheit dauerhaft pachten, mehr auf
seelische und körperliche Ausgeglichen-
heit achten. Und das ganz flott mit
Edel und Bott!**



**Gewerkschaft
der Polizei**

Hessischen Hochschule für öffentliches Management und Sicherheit und arbeitet für ein privates Bildungsinstitut.

Dr. med. Klaus Edel ist Internist, Kardiologe, Diabetologe, Hypertensiologe DHL, Sportmediziner und Notfallmediziner. Er ist Vorsitzender der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen e.V. sowie Landessportarzt im Präventions- und Rehabilitationssport in Hessen. Er ist Ärztlicher Direktor für die kardiologische Rehabilitation am Herz- und Kreislaufzentrum in Rotenburg/ Fulda.