

Department der Psychophysiologie des HR-Managements

Außenstelle Bremen

Department Direktor: Dipl. – Med. Evgenij Coromaldi coromaldi@web.de +49 163 370 6875

Lehrbeauftragter im Fachbereich Human- und Gesundheitswissenschaft, Studiengang Psychologie, Universität Bremen. Lehrbeauftragter an der Akademie für Weiterbildung, Universität Bremen.

Interessenschwerpunkte: Forschung im Bereich Elektroenzephalografie der Meditation, kortikale Gehirnaktivität während Ausübung verschiedenen Meditationstechniken.

Anwendungsbezug: Optimierung psychischen Ressourcen auf Basis von Bio- und Neurofeedback.

Innovations-Management mit Biofeedback

Innovationen entstehen oft zwischen einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen. Unseres Projekt: „Innovationen zwischen Ruhe und Stress“ beschäftigt sich mit praktischen Methoden der Entspannung aber auch der Steigerung der Produktivität und Effizienz im Beruf und Alltag.

Ihre freie „entspannte“ Energie können Sie sofort für die Ausgestaltung Ihrer Innovationsvorhaben einsetzen. In unseren Seminaren werden Sie lernen effizienter und effektiver Ihre Projekt- und Innovationsziele zu erreichen und dabei entspannt und gelassen zu bleiben. Moderne Methoden des Stressmanagements werden mit Methoden der angewandten Innovationsforschung kombiniert und in der Praxis umgesetzt. Die Teilnehmer erreichen bessere Arbeitsergebnisse bei weniger Stress und steigern Ihre Lebensqualität in allen

Lebensbereichen.

Stressmanagement mit Biofeedback

Multimodales Stressmanagement. Förderung von Stressbewältigungskompetenzen durch Antistress-Training auf Basis der Messung und des Feedbacks von Stress-Reaktionen, die durch das vegetative Nervensystem gesteuert werden. (Hautleitwert, Hauttemperatur, Herzratenvariabilität, Atmung).

Dabei sollen Faktoren, die individuelle Belastungsreaktionen auslösen, bewusst gemacht werden und die psycho-physiologischen Möglichkeiten (Anwendung unterschiedlicher kognitiver, muskulärer und respirativer Techniken) einer erfolgreichen Stressreduktion vermittelt werden.

Als Feedback werden akustische und visuelle Bildschirminhalte herangezogen, die die physiologischen Parameter der individuellen Stressreaktion unmittelbar abbilden und es ermöglichen, Bewältigungsstrategien nach und nach zu optimieren.

Kursangebote:

Multimodales Stressmanagement mit Biofeedback

Zielgruppe: Betriebe, Gruppen und Einzelpersonen die sich im Bereich Stress und Gesundheit, betriebliches Gesundheitsmanagement, Entspannung- und Konzentrationstraining und Meditation fortbilden möchten und eine praktische Erfahrung mit Bio- / Neurofeedback machen wollen.

Einzelangebote: 30 Min. Einzelsitzung. Es wird ein Raum mit Tisch, zwei Stühlen, einer Steckdose für den Stromanschluss benötigt.

Anti-Stress Monitor

- Mit Hilfe von einem Biofeedback-System wird gezeigt, wie sich bestimmte Gedanken, muskuläre Anspannung und Atmung auf das vegetative Nervensystem und damit direkt auf die Gesundheit auswirken.

- In einem individuellen Training bekommt man anschauliche Impulse, wie man schon durch kurze „Gedankenspots“, Zwerchfellatmung und muskuläre Anspannung-Entspannung dem Stress entgegenwirken kann.

Der Stresstest

- Wissenschaftliche, standardisierter Stresstest: es wird die Entspannungsfähigkeit in und nach Stresssituationen in einem etwa fünfminütigen Test gemessen.

- Im nachfolgenden, kurzen Training wird gelernt, die Stressreaktion zu beeinflussen.

Der Stress und das Herz

- Durch Messung und Rückmeldung des Pulses und der Herzrhythmusvariabilität wird gezeigt, wie das Herz auf negative Gedanken, muskuläre Anspannung und unregelmäßige Stress-Atmung reagiert.

- Es wird geübt, mit positiven Gedanken, Entspannung und regelmäßiger Atmung der Stressreaktion des Herzens entgegenzuwirken.

Atmen Sie den Stress weg

- Mit Hilfe von Registrierung und Rückmeldung des Stresslevels und des Atems wird gelernt, mit dem Zwerchfell („Bauch“) richtig zu atmen.
- Durch die Zwerchfellatmung aktivierte Anti-Stressmechanismen reduzieren die allgemeine Anspannung. Dank unmittelbaren Feedbacks wird der erreichte Erfolg sofort sichtbar.

Der Stress und muskuläre Anspannung

- Mit Messung und Rückmeldung des Muskeltonus wird gezeigt, wie chronische stressbedingte muskuläre Verspannungen entstehen.
- Es wird demonstriert, wie positive Gedanken, Körperhaltung, Strecken, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation eine entspannende Wirkung auf den muskulären Tonus haben.

Mit Konzentration und Entspannung gegen Stress

- Mit Hilfe eines Neurofeedback-Systems wird gezeigt, wie Konzentration, Entspannung und Stress sich in Gehirnaktivität äußert.
- In einem individuellen Neurofeedback-Training bekommt man anschauliche Impulse, wie man Entspannung und Konzentrationsfähigkeit steigern und so dem Stress entgegen-gewirkt werden kann.

Gruppenangebot: □ 60 Min. Vortrag mit Demonstration. Es wird benötigt: Beamer, Leinwand, Stromanschluss.

Mensch, Stress, Gesundheit

- In einem Vortrag werden psychophysiologische Mechanismen des Stresses sowie die negativen Auswirkungen von chronischem Stress auf die Gesundheit erläutert.

- Mit Hilfe eines Biofeedback-Systems wird demonstriert, wie sich bestimmte Gedanken, muskuläre Anspannung und Atmung auf das vegetative Nervensystem und damit direkt auf die Gesundheit auswirken. Es wird gezeigt, wie bereits durch kurze „Gedankenspots“, Zwerchfellatmung und muskuläre Anspannung-Entspannung dem Stress entgegengewirkt werden kann.

Alle Angebote sind aufgebaut auf Basis von Messung und Rückmeldung psychophysiologischer Parameter, im Einzelnen wie Hautleitwert, Atmung, Herzratenvariabilität, muskuläre Anspannung bzw. Veränderung elektrischer Potentiale des Gehirns.

Kosten:

Einzelangebote

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block) 300,00 €

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block) 600,00 €

Gruppenangebot

60 Min. Vortrag mit Demonstration 300 €

Plus Fahrtkosten: Fahrtzeitpauschale 25 € / Stunde plus Km-Pauschale 0,30 € / km.

WORKSHOP

Mensch, Stress, Gesundheit. Multimodales Stressmanagement, Antistresstraining, Meditation, Entspannung und Konzentrationstraining mit Bio- und Neurofeedback.

In dem Workshop lernen Sie mit Hilfe von Bio- und Neurofeedback wie Gedanken, Atmung, muskuläre Anspannung und Entspannung auf das zentrale und vegetative Nervensystem und damit direkt auf die Gesundheit wirken.

In individuellen und Gruppentrainingseinheiten mit Bio- und Neurofeedback bekommen Sie anschauliche Impulse, wie man schon durch kurze „Gedankenspots“, mentale Fokussierung, Zwerchfellatmung und muskuläre Anspannung-Entspannung dem Stress entgegenwirken kann. Mit Hilfe von Bio- und Neurofeedback erlernen und erfahren Sie unter anderem die Prinzipien von Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung sowie Meditation bzw. Sie können die individuelle Nutzung dieser Methoden verbessern. Gleichzeitig lernen Sie neun verschiedene Bio- und Neurofeedback-Systeme kennen.

Ziele

Multimodales Stressmanagement mit Biofeedback – ist eine modular aufgebaute Förderung von Stressbewältigungskompetenzen durch Antistress-Training auf Basis der Messung und des Feedbacks von Stress-Reaktionen, die durch das zentrale und vegetative Nervensystem gesteuert werden: Hautleitwert, Herzratenvariabilität, Atmung, Muskeltonus, Blutdruck, Gehirnaktivität.

Dabei sollen Faktoren, die individuelle Belastungsreaktionen auslösen, bewusst gemacht werden und die psycho-physiologischen Möglichkeiten (Anwendung unterschiedlicher kognitiver, muskulärer und respirativer Techniken) einer erfolgreichen Stressreduktion vermittelt

werden.

Als Feedback werden akustische und visuelle Bildschirminhalte, unter anderem in Form von Animationen und Spielen, herangezogen, die die physiologischen Parameter der individuellen Stressreaktion unmittelbar abbilden und es ermöglichen, Bewältigungsstrategien nach und nach zu optimieren.

Im Falle des Hautleitwert-Biofeedbacks wird die elektrische Leitfähigkeit der Haut gemessen und in visueller und akustischer Form zurückgemeldet (z.B. in Form eines fliegenden Heißluftballons). Die Leitfähigkeit der Haut spiegelt den Zustand des vegetativen Nervensystems wider und wird niedriger, je näher man einem entspannten Wohlbefinden kommt.

Stress bedeutet, dass für Entspannung typische Herz- und Atem-Rhythmen unregelmäßig werden. Herzratenvariabilität-Biofeedbacktraining führt zur Synchronisation von Atmung und Herzschlag, d. h. Herzkohärenz. Durch eine einfache Atemtechnik und mentale Entspannung kann man lernen, die Herzkohärenz zu erhöhen und so dem Stress entgegen zu wirken.

Mit Hilfe eines Neurofeedback-Systems wird gezeigt, wie Konzentration, Entspannung und Stress sich in Gehirnaktivität äußern.

In einem individuellen Neurofeedback-Training bekommen Sie anschauliche Impulse, wie man Entspannung und Konzentrationsfähigkeit steigern und so dem Stress entgegenwirken kann.

Aus dem Inhalt

Mensch, Stress und Gesundheit: Psychophysiologische Mechanismen von Stress, Burnout, Einfluß von chronischem Stress auf die Gesundheit, Stress-Erkrankungen, Antistress-Mechanismen und -Maßnahmen (Präsentation mit Biofeedback-Demonstration).

Einführung zum Thema Biofeedback (Präsentation mit Demonstration).

Hautleitwert-Biofeedback (individuelles Training und Gruppentraining).

Herzratenvariabilität-Biofeedback (individuelles Training und Gruppentraining).

Hauttemperatur-Biofeedback (individuelles Training).

Psychophysiologischer-Stresstest (individuell).

Atem-Biofeedback (individuelles Training).

Einführung in Meditation und Neurophysiologie der Meditation.

Neurofeedback: Meditation, Entspannung und Konzentrationstraining mit Neurofeedback (individuelles Training).

Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an Einzelpersonen und Berufsgruppen, die sich im Bereich Stress und Gesundheit, Stressmanagement, Entspannung- und Konzentrationstraining und Meditation fortbilden möchten und eine praktische Erfahrung mit Bio- / Neurofeedback machen wollen.

Dauer

1 Tag; Sa. 10.00–18.00 Uhr

Ort: Bremen

Berlin (Plus Fahrtkosten: Fahrtzeitpauschale 25 € / Stunde plus Km-Pauschale 0,30 € / km.)

In Betrieben Ort und Zeit nach Absprache

Mindestanzahl der Teilnehmer: 4

Kosten pro Person: 150 €