

# VORTRAGS- UND WORKSHOP-THEMEN



in Kooperation mit dem Studentischen Gesundheitsmanagement (SGM)



rund um die Burn-On-Prävention

- |  |    |  |
|--|----|--|
| 07. Mai 12:45-13:45 Uhr                    | 1  | <b>Burn On, Burn Out, Brain Hacking</b><br>Allgemeiner Überblick & Sensibilisierung Mentale Gesundheit & Burn On Syndrom, Eustress & Distress, Werte & Sinnerfüllung, Überblick über Präventionsstrategien |
| 22. Mai 17-18 Uhr                          | 2  | <b>Resilienz &amp; Ressourcen stärken</b><br>Eigene Ressourcen identifizieren, Säulen der Resilienz, Stimmungsbarometer, Energiemanagement nach Uhrzeiten  |
| 12. Juni 17- 18 Uhr                        | 3  | <b>Anspannung &amp; Entspannung im Gleichgewicht</b><br>Zeit- und Pausenmanagement, Schlaf, Ernährung, Bewegung, Digitale Balance, Kreativtherapie, Achtsamkeit, Musik & Psyche, Atemtechniken             |
| 19. Juni 17-18 Uhr                         | 4  | <b>Zeit-, Pausen- &amp; Gewohnheitsmanagement</b><br>Gesunde Mini-Gewohnheiten, Habit Loop Modell, Gewohnheitstracking, Zeitmanagement nach Rollen, Konzentriertes Arbeiten, Ausgewogenes Pausenmanagement |
| Verlegt auf 10. Juli<br>03. Juli 17-18 Uhr | 5  | <b>Emotionsmanagement</b><br>Macht der Gedanken, Glaubenssätze, Mental-Techniken (Arbeit mit inneren Anteilen & inneren Bildern)   |
| 25. September 17-18 Uhr                    | 6  | <b>Hochsensibilität: Den optimalen Umgang finden</b><br>Hintergründe & Vorteile der Hochsensibilität ergründen, Schutz-Strategien für kritische Momente  |
| 09. Oktober 17-18 Uhr                      | 7  | <b>People Pleasing, Perfektionismus &amp; Impostor-Syndrom</b><br>Was haben alle Themen gemeinsam? Einen gesunden Umgang finden.   |
| 23. Oktober 17-18 Uhr                      | 8  | <b>Smart Learning</b><br>Lernen entsprechend der eigenen Lerntypologie, Merktechniken, KI im Lernprozess   |
| 06. November 17-18 Uhr                     | 9  | <b>Motivation statt Prokrastination</b><br>Entscheidende Momente, Realistische Zielsetzung, Mental-Techniken   |
| 20. November 17-18 Uhr                     | 10 | <b>Lampenfieber überwinden</b><br>Blockaden identifizieren, Aufbau nützlicher Mental-Strategien  |

Hier geht's zum Zoom-Link:



Die **Grundlage** aller Vortrags- und Workshopthemen ist die Beleuchtung dessen, **was** währenddessen **im Gehirn passiert**: dem **BRAIN EXPLAIN**. Denn die Grundlage für positive Entwicklung liegt darin, mehr Verständnis für unser komplexestes Organ zu gewinnen.

Katharina Hiller | [BRAIN EXPLAIN](https://brain-explain.de) | [contact@brain-explain.de](mailto:contact@brain-explain.de) | 0155 619 426 24

## Zertifizierungen & akademischer Abschluss:

- Masterabschluss Arbeits- & Personalmanagement [HTW Berlin]  
Fokusthemen: Strategisches Kompetenzmanagement, Coaching, Betriebliches Gesundheitsmanagement
- NLP Coaching Master [Zertifizierung DVNLP]
- NLP Coaching Practitioner [Zertifizierung DVNLP]
- Train the Trainer [Zertifizierung BTA]
- Mental Health First Aider [Zertifizierung MHFA]