

## 1. Experience-Talk // BGM- Networking

inkl. wissenschaftl. Expertenvortrag

„Positiver Stress und Flow erleben“

Prof. Dr. Corinna Peifer, Angewandte  
Psychologie der Ruhr-Universität Bochum



„Bereits Selye – einer der Väter der modernen Stressforschung – bezeichnete Stress als das Salz des Lebens, mit dessen Dosierung man weder zu sparsam, noch zu freigiebig sein sollte. Die Suche gilt also dem richtigen Maß an positivem und herausforderndem Stress. Positive Formen von Stress gehen häufig mit so genanntem Flow-Erleben einher, einem Zustand völliger Konzentration auf eine Aufgabe, während die Zeit scheinbar wie im Flug vergeht. Er hilft Menschen dabei, sich positiv zu entwickeln und wirkt sich positiv auf Produktivität und Wohlbefinden aus. Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass Menschen häufiger am Arbeitsplatz als in der Freizeit von Flow-Erleben berichten“, den Faden nimmt die Jun.-Professorin der Ruhr-Universität Bochum (RUB) auf und geht in Interaktion mit den Teilnehmenden des Experience-Talk. Thematisch schließt sich direkt ein Workshop mit moderiertem Erfahrungsaustausch und aktivem BGM-Networking an. **Unser Leitgedanke: BGM-Wissen in einem starken Netzwerk teilen!**

**24. Juli 2019, 14:00 – 18:30 Uhr**

Einlass: 14.00 Uhr

Expertenvortrag: 14.30-15.30 Uhr

Anschließend: Workshop/Networking

**Ort: Dortmunder Volksbank eG**

Filiale Hamm, Bismarkstr. 7

**Preis je Teilnehmenden:**

149 Euro zzgl. gesetzl. MwSt. (MGG-Mitglieder)

199 Euro zzgl. gesetzl. MwSt. (Nicht MGG-Mitglied) ; Imbiss und Getränke für TN kostenlos

**Zielgruppe:**

Geschäftsführer, Personalleiter und Führungskräfte bzw. Mitarbeitende aus den **Mitglieds-Firmen der MGG** mit Unternehmen des **IT-Clubs Dortmund und Freunden**

**Vortrags- und Experience Inhalt:**

Stress ist eine der häufigsten Krankheitsursachen der modernen Arbeitswelt. In einem Vortrag mit anschließender Diskussion werden die Konzepte Stress, positiver Stress und Flow-Erleben wissenschaftlich beleuchtet. Es werden Fragen beantwortet wie: „Wann ist Stress schädlich – und wann (noch) nicht?“ oder „Wie wirkt sich Flow-Erleben auf Mitarbeitermotivation, Leistung und Gesundheit aus?“.

**Ergebnis/Nutzen:**

Neben Ursachen und Konsequenzen von Stress und Flow-Erleben lernen Sie Maßnahmen kennen, mit denen Sie Flow-Erleben fördern und Stress-Folgen vorbeugen können. Das organisiert durch indiv. Maßnahmen, die den Flow fördern.

**Referentin**

Prof. Dr. Corinna Peifer, Angewandte Psychologie, RUB / Forschungsgebiet u.a. Flow erleben

**Verbindliche Anmeldung:**

Heidi Nickel unter [veranstaltung@mgg-eg.de](mailto:veranstaltung@mgg-eg.de)