

Stressmanagement – wie optimieren Sie Ihr Energiepotenzial

Ob Zeit- und Leistungsdruck durch besondere Anforderungen uns schaden, hängt von der Art der Stressquelle ab und vor allem davon, wie wir auf sie reagieren. Bei permanenter Dauerbelastung und negativem Druck wird Stress zum echten gesundheitlichen Risiko.

Dieses Seminar zeigt die unterschiedlichen Facetten der Entstehung von Stress und die Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs damit auf. Wenn Sie Ihre persönlichen Auslöser für Stress in Zukunft frühzeitig erkennen und bereit sind, Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen, dann entdecken Sie Spielräume für Veränderungen.

Sie erlernen verschiedene Methoden der Stressbewältigung und wie Sie diese Techniken aktiv in Ihren Arbeitsalltag einbinden. So schaffen Sie sich eine Basis, um die täglichen beruflichen Belastungen und Anforderungen zu meistern und dabei rundum fit zu bleiben.

Zielsetzungen

Sie lernen in diesem Training, Ihre individuellen Ressourcen bewusster und schonender einzusetzen. Durch die Reflektion Ihrer eigenen Verhaltensmuster entwickeln Sie neue Wege, damit Sie eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung finden und halten. Sie können künftig mit belastenden und anstrengenden Situationen besser umgehen und erfahren einen spürbaren Zugewinn an Arbeitsleistung und Lebensqualität.

Kerninhalte

- Stressauslöser: Was ist Stress? Welche Arten von Stress gibt es? Wo beginnt Stress?
- Der individuelle Bio- Rhythmus und Alarmsysteme des Körpers
- Theoretische Grundlagen der Stressreaktion und stressabbauender Verfahren
- Die Macht der Gedanken und ihre Wirkung auf Körper & Psyche
- Stresstoleranz und Arbeitsmotivation: Persönliche Verhaltensmuster in Stresssituationen erkennen
- Stresslösungstechniken
- Entdecken eigener Kraftquellen (Schlaf, Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme)
- Body & Mind (Yoga, Tai Chi, Qi Gong)
- Systematische Entspannungsmethoden (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training)
- Angewandte Kinesiologie
- Ausdauertraining
- Praktische (Körper-) Übungen am Arbeitsplatz, zu Hause und überall sonst



Anzahl Teilnehmerinnen: maximal 12

Preis: 1.490,00 € zzgl. MwSt.
Im Preis inbegriffen sind die Kosten
für Übernachtung und
Tagesverpflegung

Referentinnen: Anna Schulte
Datum: 14./15. Mai 2009
Datum: 15./16. Oktober 2009

Methoden

- Theorie- Input
- Erstellung eines persönlichen Stressprofils
- Moderierte Diskussionen & Erfahrungsaustausch
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Selbst- Reflektion
- Praxis- Tipps
- Praktische Übungen, d.h. Entspannungs-, Atem- und Körperübungen



Praxisnutzen

Sie bekommen mehr Energie und Elan für Ihre beruflichen und privaten Ziele. Ihre Gedanken und Ideen fließen freier, weil Sie durch gezielte Bewegung, Entspannung und Ernährung die Denkblockaden im Kopf aufheben und durch richtiges Verhalten und größere Achtsamkeit lösen Sie unnötige Stressfaktoren auf. Sie betreiben pro-aktives Stressmanagement, statt nur davon zu träumen!

Dauer: 2 Tage

Teilnehmer: Berufstätige Menschen und Unternehmerinnen, die ihren Energiehaushalt in eine gesunde Balance bringen möchten