

Seminar

Vom: „Ich kann nicht mehr“ zum: „Ich schaffe es“ Von der Hektik zur Gelassenheit – Erfolgreiches Stressmanagement

Seminarziele

Die Teilnehmer lernen Möglichkeiten und Wege kennen, die helfen, eine Veränderung der Betrachtungsweise in Stresssituationen zu erreichen und erfahren durch gezielte Übungen eine Aktivierung der mentalen und körperlichen Kräfte.

Dadurch gelingt es den Teilnehmern zukünftig besser, ihre häufig sehr anspruchsvollen und umfangreichen Aufgaben leichter und motivierter zu bewältigen.

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre physische und psychische Leistungsfähigkeit verbessern wollen.

Seminarinhalte

- **Stressanalyse**

Was ist überhaupt Stress, was verstehen Sie unter positivem und negativem Stress, wie funktioniert der Stressmechanismus – damals und heute, welche äußeren und/oder inneren Stressoren wirken, was sind Ihre speziellen Stressfaktoren?

- **Sensibilisierung für eigene Stressoren und Verhalten in Stresssituationen**

Wie können Sie Sichtweisen verändern, welche Bedeutung kommt Ihrem Unterbewusstsein zu, was sagt Ihnen Ihr Körper – der kinesiologische Muskeltest.

- **Praxis- und Übungsteil**

Methoden zur Vermeidung von negativem Stress und zum Stressabbau, Möglichkeiten zur minutenschnellen Entspannung, Techniken auf der muskulären, vegetativen, kognitiven und emotionalen Ebene.

Seminardauer

zwischen 1-3 Tage
individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten