



ANTISTRESS - ENERGIE-RESSOURCEN-TRAINING

FÜR SCHULLEITER & MANAGER

STRESS REDUZIEREN - STRESS BEWÄLTIGEN

Contra Stress & Burnout



Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung, in der wir in immer kürzerer Zeit immer mehr erreichen wollen, und hierfür unsere ganze Leistungsfähigkeit benötigen.

Um beruflich erfolgreich und leistungsfähig zu bleiben, müssen wir unser Leben ganzheitlich zwischen den drei wesentlichen Erfolgsparametern balancieren:

- Zeit als knappe Ressource
- Gesundheit und
- Qualität der Beziehungen zu wichtigen Personen.

In diesem Seminar bekommen die Teilnehmer zu den wichtigen Informationen, zum Thema Stresskompetenz, Erkenntnisse aus der Hirnforschung auch Zusammenhänge aus der Sicht der Komplementärmedizin.

Das besondere sind aber die innovativen, wirksamen Übungen und Anregungen, mit deren Hilfe Sie Ihr inneres Gleichgewicht stärken und Ihre Verhaltenskompetenzen für Belastungssituationen erweitern können.

Durch eine Verbesserung der individuellen Stresskompetenz können Sie Ihre körperliche und mentale Fitness und die Freude an der Leistung erhalten oder steigern.

Dieser Workshop ist eine sinnvolle und nachhaltig wirksame Investition in der betrieblichen und persönlichen Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter.



SEMINARTHEMEN

DIE STRESSREAKTION VERSTEHEN

STRESS: KRANKMACHER NR. 1

- Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Was bewirkt Stress?
- Individuelle und organisationsbedingte Stressauslöser
- Wie beeinflusst Stress unsere Leistungsfähigkeit?

STRESS BEWÄLTIGEN - STRESS REDUZIEREN

- Hinderliche und förderliche Haltungen gegenüber Stress
- Ressourcen verstärken, Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Achtsamkeit als Basis für Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit
- Stress und die Bedeutung entspannter Beziehungen
- Klare Kommunikation, Vertrauen, Wertschätzung
- Konkrete Planung der ersten Schritte - persönliches Stressmanagement
- **Schnell wirksame Antistress-Übungen**
- **Schnell wirksame Konzentrationsübungen**
- **Aktiv entspannen, mit Übungen, die im Alltag funktionieren,**

ZIEL

- Vermeidung von stressbedingten Erkrankungen
- Stresskompetenz für den Berufsalltag
- Verbesserung der Arbeitszufriedenheit
- Balance zwischen Anforderung und Leistungsfähigkeit
- Steigern der eigenen Lebensqualität

IHR VORTEIL

Unsere Stärke ist die Praxis. Wir vermitteln „**Werkzeuge zur Selbsthilfe**“ für den Alltag, die **sofort** umgesetzt werden können. Diese sind **einfach** und sie wirken sich **nachhaltig** aus.

Termin nach Absprache

Teilnehmer: max. 10