

Seminarinformation

# Stark im Stress

- Wege zu mehr Gelassenheit, Gesundheit und Lebensqualität

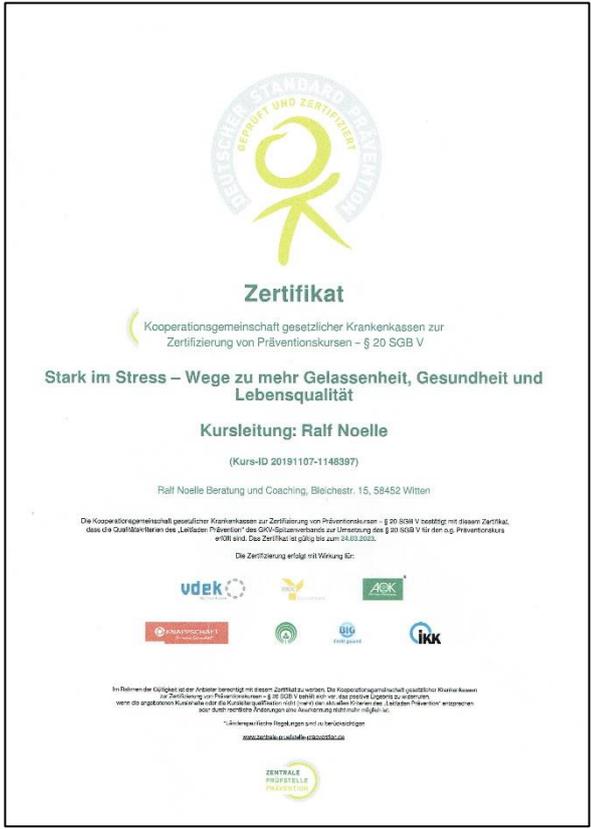
- Termine:** n.N
- Anmeldeschluss:** n.N
- Veranstaltungsort:** n.N.
- Teilnehmerzahl:** Minimum 8 - Maximum 15

Dieses Seminar erfüllt die Qualitätskriterien der „Zentralen Prüfstelle für Prävention“.

Die Teilnahmegebühren werden von vielen gesetzlichen Krankenversicherern bezuschusst. Konkrete Informationen finden Sie auf der Homepage Ihrer Krankenkasse, im Bereich „Präventionskurse“, unter dem Kurstitel bzw. der Kurs-ID.

Die im Seminar vermittelten Mentaltechniken sind einfach, praxisnah, alltagstauglich und dabei verblüffend wirksam. Damit wird es Ihnen möglich, den täglichen Druck, Ärger und Belastungen in Sekunden abzustellen.

Sie erreichen spürbare und nachhaltige Veränderungen in kurzer Zeit.



## Stark im Stress

- Wege zu mehr Gelassenheit, Gesundheit und Lebensqualität

Im zweitägigen Kompakt-Seminar werden Ursachen und Auswirkungen von dauerhaft hoher Stressbelastung auf die Gesundheit, wissenschaftlich fundiert und anschaulich erläutert.

Vor diesem Hintergrund lernen Sie effiziente und nachhaltige Techniken des mentalen Belastungsmanagements kennen, anwenden und beherrschen.

Die kleine Seminargruppe von maximal 15 Teilnehmern gewährleistet eine angenehme und intensive Arbeitsatmosphäre.

Die Kombination von Kurzvorträgen, Diskussionen, Individual-, Partner-, Gruppenarbeiten, Demonstrationen sowie gezielten Bewegungs- und Mentalübungen sorgt für Abwechslung und Spaß und schafft so die Voraussetzungen für optimalen Seminarerfolg.

Am Ende der zwei Seminartage erfolgt eine konkrete Ziel- und Umsetzungsplanung.

Um den Transfer der Inhalte in den beruflichen und privaten Alltag zu gewährleisten, beinhaltet das Konzept 2 Video-Konferenzen á 60 Minuten. Diese finden jeweils zwei und vier Wochen nach dem Seminar statt. Die Teilnehmer haben die Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen und erhalten Antworten auf offene Fragen. Die Video-Konferenzen laufen über die Plattform „Webex“. Die Teilnahme an diesen Telefonkonferenzen ist freiwillig und kostenfrei.

### Seminarziele

Die Teilnehmer dieses Seminars

- erkennen die physiologischen Reaktionen des menschlichen Organismus auf Stressreize als effektiven Überlebens-Mechanismus.
- kennen Mentaltechniken des kognitiven Stressmanagements zur reaktiven Bewältigung situativer Stressbelastungen und können diese anwenden.
- kennen Mentaltechniken des kognitiven Stressmanagements zur präventiven Einstellung auf Stressbelastungen und können diese anwenden.
- kennen Methoden der systematischen Problemlösung und wenden diese an.
- kennen die Warnsignale des menschlichen Organismus als Reaktionen auf dauerhaft erhöhte Stressbelastung.
- kennen die Entspannungstechnik „Progressive Relaxation“ sowie Übungen zu Kurzentspannung und können diese anwenden.
- kennen die Bedeutung der Achtsamkeit und Methoden, die Selbst-Achtsamkeit zu trainieren.
- erweitern ihre Selbstmanagement-Kompetenzen, indem sie Maßnahmen für die konkrete Umsetzung ihrer angestrebten Veränderungen planen und umsetzen.
- kennen die belastungsreduzierenden Effekte des sozialen Umfeldes.
- erweitern ihre sozial-kommunikativen Kompetenzen im Bereich der aktiven Gestaltung ihres sozialen Umfeldes.
- kennen die Grundprinzipien des Zeitmanagements und wenden diese an.
- setzen gezielt multimodale Techniken für ihr palliativ-regeneratives Stressmanagement ein.
- steigern ihre Lebens- und Arbeitsqualität durch Senken ihres individuellen Stresslevels.

## Seminarinhalte

- Symptome chronifizierter Stressbelastung
- Belastungsquellen
- Hintergrundwissen Stressbelastung – physiologische Reaktionen des menschlichen Organismus auf Stressreize
- Mentaltechniken zur Stressbewältigung und –vermeidung
  - „Genius“ (situativer Stress, kognitives Stressmanagement)
  - „Blue Fokus“ (Lenkung und Veränderung der Wahrnehmung, kognitives Umstrukturierung, Einstellungsänderung, retrospektiv und projektiv)
  - „The Wall“ (Präventive Voreinstellung auf Belastungen, kognitive Umstrukturierung, Einstellungsänderung, kognitives und palliatives Stressmanagement)
  - Identifikation und Modifikation „innerer Belastungstreiber“ (kognitive Umstrukturierung, Einstellungsänderung, Selbstmanagementkompetenz)
- Soziales Netzwerk und (sozial-kommunikative Kompetenzen)
  - aktive Gestaltung des sozialen Umfeldes
  - gesunde Abgrenzung (Selbstbehauptung)
  - Lösungsorientierte Gesprächsführung
  - Konstruktive Kritik
- Intensives Methodentraining
- Systematischen Problemlösung Lösungs- und Handlungsorientierung
  - Technik „Altlastenentsorgung“ (retrospektiv und präventiv, kognitives Stressmanagement, Selbstmanagementkompetenz)
- Entspannungstechnik „Progressive Relaxation“  
Entspannungsübungen, Übungen für aktive Kurzpausen, Achtsamkeitsübungen (palliativ-regeneratives Stressmanagement, Entspannung)
- Bedeutung regelmäßiger Bewegung für das Stressmanagement, die Regenerationsfähigkeit sowie als stabilisierendes Element der Gesundheit (palliativ-regeneratives Stressmanagement)
- Zeitmanagement, persönliche Arbeitsorganisation (Selbstmanagementkompetenz)
- Ziel- und Umsetzungsplanung (Selbstmanagementkompetenz)



## Seminarzeiten

### Erster Tag:

- Start 9.00 Uhr
  - Begrüßung
  - Vorstellungsrunde
  - Ziele und Ablauf / Inhalte
  - Aktive Kurzpause, Entspannung und Achtsamkeit
  - Warnsignale der Überlastung
- Kaffeepause 10.30 – 10.45 Uhr
  - Analyse individueller Belastungsquellen
  - Die Negativkette
  - Aktive Kurzpause, Entspannung und Achtsamkeit
  - Mentale und physiologische Prozesse der Stress-Reaktion
- Mittagspause 12.15 – 13.15 Uhr
  - Mentaltechnik „Genius“
  - Progressive Relaxation, Einführung
- Kaffeepause 14.45 – 15.00 Uhr
  - Mentaltraining „Genius“, Training in Bewegung
  - Mentaltechnik und -training
  - „Blue Fokus“ – Abendprogramm
- Ende: ca. 16.30 Uhr

### Zweiter Tag

- Start 9.00 Uhr
  - Mentaltechnik und -training
  - „Blue Fokus“ – Morgenprogramm
  - Mentaltechnik und -training
  - „The Wall“
  - Individuelles Mentaltraining in Bewegung
- Kaffeepause 10.30 – 10.45 Uhr
  - Innere Belastungsverstärker, Analyse
  - Aktive Entspannung, Training
  - Positiv-Skripten als Belastungssenkler
  - Progressive Relaxation, Training

- **Mittagspause** 12.15 – 13.15 Uhr
  - Soziales Netz, kommunikative Kompetenzen
  - Mentaltechnik und –training „Altlastenentsorgung“
  - Aktive Kurzpause, Training, Entspannung und Achtsamkeit,
  - Mentaltechnik und –training, „Altlastenentsorgung“
  
- **Kaffeepause:** 14.45 – 15.00 Uhr
  - Mentaltechnik und –training, „Altlastenentsorgung“
  - Zeitplanung
  - Ziel- und Umsetzungsplanung
  
- **Seminarende:** ca. 16.30 Uhr

### Ihr Nutzen im Überblick:

- Täglich spürbar weniger Stressbelastungen, Druck und Ärger
- Souveränität und Gelassenheit in Drucksituationen
- Verbesserte Lebensqualität
- Positive Ausstrahlung auf Ihr gesamtes Umfeld – beruflich und privat
- Ruhiger und erholsamer Schlaf
- Mehr Gesundheit
- Mehr Freiheit und Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen
- Hohe Leistungsfähigkeit mit geringen Energieverlusten

### Ihre Investition

Die Teilnahmegebühr für die 2 Seminartage beträgt 295,- €, pro Person. Sie erhalten umfangreiches Informations- und Trainingsmaterial, welches Ihnen die Umsetzung ihrer Ziele nach dem Seminar erleichtert. Zwei nachgelagerte Video-Konferenzen (je 60 Minuten) zur Transfersicherung und Umsetzungsbegleitung, sind kostenfrei.



## Geschäftsbedingungen zum Seminarangebot:

### Stark im Stress

#### - Wege zu mehr Gelassenheit, Gesundheit und Lebensqualität

Das Seminar findet statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen erreicht ist.

Die Teilnahmegebühr für die 2 Seminartage beträgt 295,- €, pro Person. Sie erhalten umfangreiches Informations- und Trainingsmaterial, welches Ihnen die Umsetzung ihrer Ziele nach dem Seminar erleichtert. Vier nachgelagerte Telefonkonferenzen (je 60 Minuten) zur Transfersicherung und Umsetzungsbegleitung, sind kostenfrei.

Ihr Seminarplatz ist für Sie verbindlich reserviert, sobald die Teilnahmegebühr plus Tagungspauschale auf meinem Konto eingegangen ist.

Um wechselseitige Planungssicherheit zu gewährleisten, gelten die folgenden Stornofristen und –kosten.

Bei einer Absage durch den Teilnehmer:

Ab 6 Wochen vor der Veranstaltung	25 % des Vertragswertes
bis 2 Wochen vor der Veranstaltung	50 % des Vertragswertes
bis 1 Woche vor der Veranstaltung	75 % des Vertragswertes
weniger als 2 Tage vor der Veranstaltung	100 % des Vertragswertes.

Die Restbeträge werden jeweils direkt zurück erstattet.

Falls Sie verhindert sind, ist es möglich, einen Ersatzteilnehmer zu stellen, der auf Ihre Kosten am Seminar teilnehmen kann.

Sollte ich das Seminar von meiner Seite abgesagt werden müssen (z.B. aufgrund zu geringer Anmeldungen oder durch Krankheit), erhalten Sie selbstverständlich die komplette Seminargebühr umgehend zurückerstattet.