



riebeaux

Training & Coaching

Seminar **“Stressmanagement“**

Tesdorfstraße 11
20148 Hamburg
tel +49 40 415 3710 – 14
fax +49 40 415 3710 – 39
mail riebeaux@riebeaux.de

“Stressmanagement”

- wieder zu mehr Elan und Freude

Zielgruppe

Das Seminar „Stressmanagement“ richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, die trotz hoher Anforderungen dauerhaft leistungsfähig bleiben und ihre Rolle als Führungskraft optimieren als auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einer entsprechenden Einstellung erfolgreicher führen wollen.

Praxisnutzen

Mehr Leistung durch aktives Stressmanagement.

Dieses Training zeigt Ihnen 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 und erfahren einen fühlbaren Stressabbau. Sie erzielen eine wirkungsvolle Leistungssteigerung, indem Sie Ihre individuellen Ressourcen bewusster und schonender einsetzen. 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 Motivation und Performance.

Sie bekommen mehr Energie und Elan für Ihre beruflichen und privaten Ziele. Durch gezielte Bewegung, Entspannung und Ernährung lösen Sie Denkblockaden im Kopf und unnötige Stressfaktoren auf.

Kerninhalte

Tag 1

Leben in der Moderne - reagieren wie in der Steinzeit

- ↪ Das Phänomen „Stress“
- ↪ Stressauslöser: Welche Arten von Stress gibt es? Wo beginnt Stress?
- ↪ Spezielle Stressformen
- ↪ Der individuelle Bio- Rhythmus und Alarmsysteme des Körpers
- ↪ Typische Stressquellen und welche bestimmen unsere Arbeit?
- ↪ Symptome auf körperlicher, - mentaler, - emotionaler und Verhaltensebene
- ↪ Stress, ein subjektiv wahrgenommenes Phänomen: warum?
- ↪ Burnout
- ↪ Individuelles Stressprofil

Tag 2

Konstruktiver Umgang mit Stress

- ↪ Kurzfristige Erleichterung durch kreative Methoden und Techniken zum Stressabbau
- ↪ Langfristige Veränderung durch erfolgreiches Selbstmanagement
- ↪ Persönliche Weiterentwicklung
- ↪ Überprüfen der eigenen Lebenspraxis, d. h. loslassen selbst auferlegter Beschränkungen
- ↪ Die Macht der Gedanken und ihre Wirkung auf Körper, Psyche & Emotion
- ↪ Individuelle Stresstoleranz und Arbeitsmotivation
- ↪ Persönliche Verhaltensmuster in Stresssituationen erkennen & optimieren
- ↪ Die Erfolgsrezeptur von Bewegung, Ernährung und Entspannung
- ↪ Entdecken eigener Kraftquellen
- ↪ Schnelle Regeneration mit Entspannungs- und Atemübungen.

- ↳ Moderne Entspannungsverfahren und ihre Hintergründe
- ↳ Aktivierungs- und Vitalisierungsübungen
- ↳ Praktische Körper- & Mental - Übungen für den Arbeitsplatz, zu Hause und überall sonst zur Stressbalance, mit Hilfe von unterschiedlichen Verfahren
- ↳ Die Bedeutung von Work - Life - Integration als Schutzschild gegen das Ausbrennen
- ↳ Individuelle Maßnahmenplanung

Methoden

Das Seminar ist stark an der Praxis orientiert. Theoretischer Input und Echtsituationen wechseln sich ab. Die Teilnehmer haben die Gelegenheit, eigene Fragestellungen und Praxisbeispiele einzubringen und erhalten Unterlagen und Checklisten für die Anwendung des Erlernten im Arbeitsalltag.

Um den Transfer zu gewährleisten, werden die Teilnehmer am Ende des Seminars einen konkreten Praxishandlungsplan erstellen, der dazu dient, die wesentlichen Erkenntnisse des Seminars in die tägliche Praxis umzusetzen.

Seminardauer

2 Tage „Stressmanagement“ 10:00 bis ca. 17:00 Uhr.

Gruppengröße

Maximal 6 Teilnehmer

Seminarort

Riebeaux - Training und Coaching - , Tesdorpfstraße 11, 20148 Hamburg
Schulungszentrum der Fachbildung UG (haftungsbeschränkt),
Inselkammerstr. 4 in 82008 Unterhaching

Termine

04. und 05. Oktober 2010 Unterhaching
25. und 26. November 2010 Hamburg

Gebühren

Riebeaux veranstaltet „**Stressmanagement**“ als offenes Seminar, zu dem sich maximal 6 einzelne Teilnehmer anmelden können.

Der Teilnehmerpreis für das offene Seminar beinhaltet

- ↳ die Teilnahme an Motivorientierte Führung
- ↳ die Bereitstellung eines Praxis-Handbuchs und des Seminarprotokolls
- ↳ die Tagungspauschale für Seminarräume und Technik
- ↳ Verpflegung an beiden Seminartagen

Kosten je Teilnehmer

Seminar I: 1.250,00,00 Euro zzgl. MwSt.

Ihre Trainer



Dieter Jupe

Ausbildung und Studium

Abitur. Kaufmännische Ausbildung. Studium Betriebswirtschaftslehre an der Universität Hamburg; Abschluss: Diplom-Kaufmann. Fortbildung zum gepr. Bilanzbuchhalter und gepr. Controller.

Zusatzausbildungen

Business-Coaching (Dale Carnegie, USA) für Führungskräfte und Teams , NLP-Master, Reiss-Profil Master, Rhetorik und Präsentation

Berufserfahrung

12 Jahre selbständige Tätigkeit als Coach und Trainer im Agenturbereich, Verlagen und Industrieunternehmen wie z. B. AstraZeneca, Beiersdorf, Wipak, Media Association, Show & Co, Axel Springer Verlag, Freie und Hansestadt Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein, Scholz & Friends GmbH, Trapps Team, Brand Central Station, Elephant Seven GmbH.

Anmeldung für ein offenes Seminar/Seminar

Titel des Seminars / Seminars _____

Veranstaltungsdatum _____

Teilnehmer/-in: _____

Firma _____

Vorname, Name _____

Straße, Nr. _____

Postleitzahl, Ort _____

Telefon / Fax _____

E-Mail _____

Rechnungsstellung _____

Die Rechnung geht an die obige Adresse.

Bitte senden Sie die Rechnung an:

Firma: _____

Vorname, Name: _____

Straße, Nr.: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Unterschrift

Hiermit melde ich mich verbindlich zur oben genannten Veranstaltung an. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der beigefügten Teilnahmebedingungen von Riebeaux – Training & Coaching.

Ort

Datum

Unterschrift

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Teilnahme und Anmeldung

Sollten Sie nicht am Seminar teilnehmen können, entstehen Ihnen bei schriftlicher Vorlage der Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn keine Kosten.

Bei Stornierungen nach diesem Zeitpunkt, 30 Tage bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn, sind 50% der Teilnahmegebühren zu entrichten. Bei Stornierungen 7 Tage und weniger vor Veranstaltungsbeginn sind 100% der Teilnahmegebühren zu entrichten. Keinerlei Kosten entstehen bei Anmeldung eines Ersatzteilnehmers (offene Veranstaltung) bzw. einer Ersatzgruppe (geschlossene Veranstaltung).

Bei Stornierungen von Seiten des Veranstalters aus Gründen, die Riebeaux zu vertreten hat, werden bereits entrichtete Teilnahmegebühren in vollem Umfang zurückerstattet. Weitere Ansprüche an Riebeaux bestehen nicht.

Beginn und Dauer

Beginn und Dauer der Veranstaltungen, Seminarorte und -zeiten sind dem Veranstaltungsprogramm zu entnehmen. Änderungen des Veranstaltungsprogramms bleiben vorbehalten.

Zahlungsbedingungen

Die/der Teilnehmende verpflichtet sich zur rechtzeitigen Zahlung. Eine Anzahlung von 50 % der Seminar/Seminar-Gebühren ist mit Vertragsabschluss fällig und die Restzahlung von 50 % bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Nichtdurchführung

Liegen für eine Veranstaltung nicht genügend Anmeldungen vor, oder ist aus nicht von uns zu vertretenden Umständen eine programmgemäße Durchführung der Veranstaltung nicht möglich, so sind wir zur Durchführung nicht verpflichtet. Die angemeldeten Personen werden rechtzeitig vor dem geplanten Veranstaltungsbeginn über die Nichtdurchführung informiert.

Datenschutz

Die/der Teilnehmende erklärt sich mit der elektronischen Speicherung ihrer/seiner Daten einverstanden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.