

Anmeldung

Zielgruppe:

Führungskräfte, Mitarbeiter, Auszubildende

Dauer:

2,5-stündige Sitzungen

Seminarort:

Seminarraum
MegaHerz
Graf-Adolf-Straße 18 - 20
51065 Köln

Teilnahmegebühr:

Bitte sprechen Sie uns an!

*„Die Ruhe ist für das Werk, was die
stille Erde für die Pflanzen ist.
Sie gibt Kraft und Fülle und Dauer“*

Romano Guardini

Ausführliche Informationen zu all unseren Seminaren und Coachings senden wir Ihnen gerne zu.

Tel.: 02 21 - 9 62 49 91

skretz@kretz-training.de



Herzlichst
Ihre

**Kretz Personaltraining &
-coaching**

Simone Karoline Kretz
& Team

Kretz Personaltraining & -coaching
Augustastr. 15 - 51065 Köln
Tel: 02 21 / 9 62 49 91
Fax: 02 21 / 9 62 49 93
mailto: skretz@kretz-training.de
URL: www.kretz-training.de



Simone Karoline
Kretz & Team



**“Keep Cool – Zur Ruhe
kommen im Berufsalltag”**

*„Ich gehe langsam zu den Menschen
meiner Stille, zu Jenen, bei denen
ich schweigen kann; ich werde von weit
herkommen, eintreten und mich setzen.
Ich komme, um zu holen, was ich
zum Weitergehen brauche“*

aus einem franz. Chanson

Dem Hamster-im-Laufrad-Syndrom entkommen

Stress kann ein Motor für viel Gutes sein (Eustress), aber auch zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen und Arbeitsleistungen sowie das allgemeine körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden massiv beeinträchtigen; „burn-out“ kann die Folge anhaltender „Nicht-Balance“ sein.

Wir sind dem heutigen Stress jedoch keinesfalls ohnmächtig ausgeliefert.

In unseren 2,5-stündigen Sitzungen vermitteln wir über Theorie-Inputs, wie sich lang andauernde Stressbelastung auf unseren Organismus auswirkt. Wir trainieren, ihn stressresistenter zu machen, Stress im Vorfeld zu erkennen und ihm konstruktiv zu begegnen.

Das Ziel wird sein, zu lernen, mit den eigenen Ressourcen bewusster hauszuhalten, um mit den belastenden und anstrengenden Situationen besser umgehen zu können.

Gemeinsam entwickeln wir neue Wege, Ihr Stress- und Selbstmanagement zu optimieren und dem Hamster-im-Laufrad-Syndrom zu entkommen.

Inhaltliches zu den Sitzungen

- Atemübungen (die Basis aller Entspannungsmethoden)
- Meditation im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen (keine Vorerfahrung erforderlich)
- Angeleitete Übungen zur Achtsamkeit
- Gezielte Bewegungsübungen
- Kurzvorträge und Austausch zu folgenden Themen:
 - Stressauslöser und Stressreaktionen
 - Reflexion eigener Gedanken- und Verhaltensmuster
 - Die Kraft des positiven Denkens
 - Stressmindernde Kommunikation
 - Veränderungen – Integration in den persönlichen Alltag

Ziel / Nutzen

Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Den Geist zentrieren, die Seele nachkommen lassen und den Körper entspannen

