

Stressmanagement - SM

Intensivseminar

Wir werden Ihnen innerhalb dieses Seminares Hintergrundinformationen zum Thema Stress vermitteln und gleichzeitig Wege aufzeigen, wie Sie Ihren individuellen physiologischen und psychologischen Reizzustand - denn nichts anderes ist Stress - positiv und nachhaltig beeinflussen können. Hierbei erklären wir Ihnen wissenschaftlich fundierte und etablierte Stressmanagement-Modelle und vermitteln Ihnen praktische Kurzeinführungen in verschiedene Entspannungstechniken, die Ihnen den Umgang mit Stress erleichtern können.

Inhalte des **fünftägigen (jeweils von 10:00 bis 16:00)** Stressmanagement Seminars:

Das Phänomen „Stress“ verstehen

- Definition von Stress
- Stressauslöser: Welche Arten von Stress gibt es? Wo beginnt Stress?
- Was geht bei Stress in unserem Körper vor?
- Individuelle Stressprofile

Konstruktiver Umgang mit Stress (Theorie des aktiven Stress- bzw. Ressourcenmanagements)

- Kreative Methoden und Techniken zum Stressabbau
- Persönliche Verhaltensmuster in Stresssituationen erkennen & optimieren

Vorstellung verschiedener Stressbewältigungsstrategien

- Kognitive Strategien
- Problemlösetraining, Genusstraining, Zeit- und Selbstmanagement, Selbstmotivierung und –mobilisierung
- Erfolgsrezeptur: verschiedene Entspannungsformen, Bewegung und Ernährung

Kognitive Umstrukturierung

- Kognitionstraining
- Langfristige Veränderung durch erfolgreiches Selbstmanagement

Alle wesentlichen Inhalte werden in kurzen Vorträgen präsentiert und anschließend durch wirkungsvolle Übungen erfahrbar gemacht. Sie lernen anhand von alltagstauglichen Beispielübungen bewusst, motivierend und zielorientiert. Wir machen Sie mit den notwendigen theoretischen Hintergründen vertraut und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr persönliches Stressempfinden individuell steuern und somit Stress aktiv, nachhaltig und erfolgreich abbauen können.

Die Seminargebühr beträgt 695,00 Euro zzgl. der aktuellen Mehrwertsteuer.

Im Seminarpreis sind Seminargetränke, Mittagslunch und Seminarunterlagen enthalten.

Unterkunft, Reisekosten sowie die Teilnahme an weiteren Angeboten sind im Seminarpreis nicht enthalten. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine ausführliche Agenda und weitere Informationen zum Ablauf. Darüber hinaus senden wir Ihnen einen Fragebogen, der uns eine optimale Vorbereitung in Bezug auf Ihre Anforderungen und Erfordernisse erlaubt.

Weitere Informationen zu den Themen „Stressmanagement“, „Veränderungsmanagement“, Entspannungskurse, Anmeldung und Terminen finden Sie unter: www.gegenwelt.net

Verbinden Sie Ihren Seminarbesuch mit ein paar Urlaubstagen auf der wunderschönen und vielseitigen Ferieninsel Kreta. Gönnen Sie sich eine intensive Weiterbildung voller Inspiration und frischer Ideen in einem beeindruckenden Ambiente, gemeinsam mit anderen, gleichgesinnten und interessanten Menschen.

Die Seminarorte Kamilari und Kalamaki im Süden von Kreta bieten das ideale Umfeld für konzentriertes Lernen und tiefe Entspannung inmitten einer herrlichen Landschaft und direkt am Lybischen Meer.