

Optimale Stressbewältigung – so bleiben Sie leistungsfähig



Neue Energie und Leichtigkeit für Ihren Alltag

Zeit- und Leistungsdruck können die Leistungsfähigkeit, die Motivation und die Gesundheit beeinträchtigen. Angelehnt an aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse werden Sie in diesem Seminar üben, Ihre Verhaltensmuster in Stresssituationen zu erkennen und sich selbst darin besser

zu steuern. Auf diese Weise werden Sie zukünftig rechtzeitig und nachhaltiger regenerieren können. Mithilfe praktischer Übungen trainieren Sie, auch bei hoher Belastung leistungsfähig und gesund zu bleiben. Damit werden Sie in Stressphasen aktiv auf Ihren Energiehaushalt achten.

IHR NUTZEN

Stresssymptome erkennen und Lösungen finden

- Sie kennen Ihren individuellen Stressstatus und persönliche negative Stressauslöser.
- Sie wissen, wie Sie rechtzeitig Ihren „inneren Akku“ durch Ernährung, Bewegung und aktive Entlastung pflegen können.
- Durch die aktive Vorbereitung auf Stresssituationen gehen Sie gelassener mit Belastungsspitzen um.

INHALT

Stressabbau und ein gezieltes Zeitmanagement

- Stress ist Energie: aktuelle neurobiologische und physiologische Erkenntnisse
- Die Wirkung von Stress und Dauerstress auf Körper, Psyche und Gehirn
- Ihre persönlichen Ressourcen: Stärken und Schwächen, Einstellungen und Glaubenssätze, Rahmenbedingungen im Alltag
- Die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Entspannung für Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Stressmanagement als Voraussetzung für ein modernes Zeitmanagement
- Mentales Training
- Die richtige Balance: Beruf, Familie, Freunde und Freizeit immer wieder im Gleichgewicht
- Fitness- und Entspannungstechniken: Yoga, funktionales Training, Meditation, Kurzentspannungen, leichte Bewegungseinheiten
- Entwicklung Ihres persönlichen Stressless-Plans






METHODE

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenarbeit, praktische Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Coaching. Methodenpool für innere Ruhe und entspannte Aufmerksamkeit.

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, die sich durch effektives Stressmanagement mehr Lebensqualität schaffen und sichern wollen.

FAKTEN

 Dauer	2.5 Tage	 Beginn	1. Tag 16:00
 Teilnehmer	max. 12	 Ende	3. Tag 17:00, 1.+2. Tag open end
 Preis	1740,- € (2070,60 € inkl. MwSt.)		

PE210 [🔗](#)

Optimale Stressbewältigung – so bleiben Sie leistungsfähig



Neue Energie und Leichtigkeit für Ihren Alltag

ALLE TERMINE

09.12.2020 - 11.12.2020 | Arrivée HOTEL & SPA

Dortmund

Anne Cormann

1740,- € (2070,60 € inkl. MwSt.)

17.03.2021 - 19.03.2021 | Schindlerhof

Nürnberg-Boxdorf

Anne Cormann

1740,- € (2070,60 € inkl. MwSt.)

07.07.2021 - 09.07.2021 | Country Hotel Timmendorfer Strand

Timmendorfer Strand

Marion Appel-Schiefer

1740,- € (2070,60 € inkl. MwSt.)

22.09.2021 - 24.09.2021 | Land & Golf Hotel Stromberg

Stromberg

Anne Cormann

1740,- € (2070,60 € inkl. MwSt.)

01.12.2021 - 03.12.2021 | Lindner Hotel & Sporting Club

Westerburg/Westerwald

Wiesensee

Marion Appel-Schiefer

1740,- € (2070,60 € inkl. MwSt.)
