

Stress- management

Mehr Leistung durch aktives
Stressmanagement.



Wissen
für mehr
Erfolg

Kommunikation ist wie ein
Eisberg,
nur ein **kleiner Teil** ist **sichtbar**
über der Meeresoberfläche,
der **größere Teil**
ist **unsichtbar.**

Eisberg-Seminare

Kleine Reichenstraße 5
D-20457 Hamburg
Fon: +49 (0)40 - 87 50 27 94

www.eisberg-seminare.de



Stressmanagement

Mehr Leistung durch aktives Stressmanagement.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, die trotz hoher Anforderungen dauerhaft leistungsfähig bleiben wollen.

In diesem Training erfahren Sie, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich schnell regenerieren können. Identifizieren Sie Ihre individuellen Stresspotenziale und lernen Strategien zu entwickeln, um Belastungen erfolgreich abzubauen. Es geht um den bewussten Umgang mit der eigenen Zeit. Sie erlernen verschiedene Methoden zur Stressbewältigung und wie Sie diese Techniken aktiv in Ihren Arbeitsalltag einbinden.

Zielsetzung

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.

Praxisnutzen

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.

- Nutzen Sie Ihre Zeit bewusst und sinnvoll, um leistungsfähig und zufrieden zu bleiben
- Stabilisieren Sie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden auch bei hohen Anforderungen
- Analysieren Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren und typischen Reaktionsmuster
- Entwickeln Sie individuelle Lösungen im Umgang mit Stress- & Extremsituationen
- Lernen Sie, sich schneller zu regenerieren und bleiben Sie ganzheitlich leistungsfähig

Stressmanagement

Mehr Leistung durch aktives Stressmanagement.

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

- Moderne Entspannungsverfahren und ihre Hintergründe
- Die Bedeutung von Work – Life - Integration als Schutzschild gegen das Ausbrennen

Individuelle Maßnahmenplanung

Methoden

- Theorie- Input
- Mentaltraining
- Moderierte Diskussionen & Erfahrungsaustausch, Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Selbst- Reflektion

Die Trainerin



Christine Thiermann

Magister in Literaturwissenschaft, Psychologie und Pädagogik an der Universität Hamburg.

Staatlich geprüfte Heilpraktikerin, zusätzliche mehrjährige Fachausbildung in Chinesischer Medizin, stetige Fortbildungen im Bereich Klientenzentrierte Gesprächsführung und Beratung.

Selbständige Heilpraktikerin seit 2005 mit eigener Praxis in Hamburg-Ottensen, Schwerpunkte u.a. stressbedingte Erkrankungen, Burnout, Schmerzen.

Zusammenarbeit mit verschiedenen Firmen zur Betreuung burnoutgefährdeter Mitarbeiter (z.B. Werbeagentur Grabarz & Partner Werbeagentur GmbH in Hamburg)

Einsatzfelder: Stressmanagement, Burnoutprophylaxe, Individuelle Beratung zu Gesundheitsthemen.

Seit 2003 Tätigkeit in offenen Seminaren zu Burnout / Stressmanagement branchenübergreifend, aber auch branchenspezifisch, z. B. Bereich Werbeagentur, IT-Unternehmen, Handel.

Die Kosten

Eisberg-Seminare veranstaltet *Stressmanagement* als offenes Seminar, zu dem sich maximal 10 einzelne Teilnehmer anmelden können.

Der Teilnehmerpreis für das offene Seminar beinhaltet

- die Teilnahme an *Stressmanagement*
- die Bereitstellung der Seminarunterlagen und des Seminarprotokolls
- die Tagungspauschale für Seminarräume und Technik
- Verpflegung an den Seminartagen

Preis je Teilnehmer: Euro 890,- zzgl. MwSt.

Offenes Seminar: Dauer 2 Tage, jeweils von 10:00 bis ca. 17:00 Uhr.

Termine 2011: 05. + 06. Dezember.

Termine 2012: 30. + 31. Januar, 19. + 20. März, 21. + 22. Mai, 17. + 18. September, 05. + 06. November.

Die Seminare finden in Hamburg statt.

Falls Sie Interesse an der Teilnahme an einem geschlossenen Seminar für ein Team oder eine Abteilung Ihres Unternehmens haben: Eisberg-Seminare bietet *Stressmanagement* auch als geschlossene Veranstaltung an.



Teilnahmebedingungen

Die 150%-Best-Value-Garantie

Sollten Sie in der ersten Kaffeepause eines Seminars sich entscheiden das Seminar vorzeitig zu verlassen, weil z.B. die Inhalte und/oder der Trainer Sie nicht überzeugt hat oder Sie einfach nicht zufrieden waren, erhalten Sie die komplette Seminargebühr zuzüglich Ihrer Reisekosten zurückerstattet - und dies auch ohne Angabe von Gründen.

Die Höhe der Fahrtkosten sind für die Anreise mit der Deutschen Bundesbahn, 2-Klasse-Ticket, und mit dem eigenem PKW bis zu einer Entfernung von 200km zum Seminarort abgedeckt. Größere Entfernungen sind nur nach vorheriger schriftlicher Bestätigung möglich.

Stornierung der Anmeldung

Stornierungen sind nur schriftlich möglich und können gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von Euro 25,- bei Einzelteilnehmern (offene Veranstaltung) bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn vorgenommen werden.

Bei Stornierungen nach diesem Zeitpunkt, 30 Tage bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn, sind 80% der Teilnahmegebühren zu entrichten, Keinerlei Kosten entstehen bei Anmeldung eines Ersatzteilnehmers. Bei Stornierungen 7 Tage und weniger vor Veranstaltungsbeginn sind 100% der Teilnahmegebühren zu entrichten, Keinerlei Kosten entstehen bei Anmeldung eines Ersatzteilnehmers.

Ablauf des Seminars / Trainings

Eisberg-Seminare behält sich vor, die Inhalte und den Aufbau des Seminars – unter Wahrung des angegebenen Gesamtcharakters der Veranstaltung – frei zu gestalten. Eisberg-Seminare ist berechtigt bei Ausfall eines Trainers einen Ersatztrainer zu stellen.

EISBERG-SEMINARE

Kleine Reichenstraße 5
D-20457 Hamburg

Schneller gehts

per Fax (040) 87 50 27 95

Anmeldung für ein offenes Training / Seminar

Titel des Seminars / Trainings

Datum

Teilnehmerpreis

(zzgl. MwSt.)

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:

Vorname, Name

Firma

Straße, Nr.

Postleitzahl, Ort

Unterschrift

Hiermit melde ich mich verbindlich zur oben genannten Veranstaltung an. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der beigefügten Teilnahmebedingungen von Eisberg-Seminare.

Unterschrift

Ort

Datum

