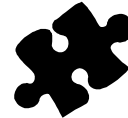


10 Zeitmanagement / Selbstmanagement

So können Sie Ihren Stress reduzieren

Selbstmanagement für mehr Zufriedenheit und Gesundheit



Ziel:

In diesem Seminar lernen Sie von und mit den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung. Sie setzen Sie sich mit Ihren individuellen Stressauslösern auseinander und erfahren wie Sie mit Stresssituationen zukünftig besser umgehen können. Dazu lernen Sie auch verschiedene praktische Verfahren kennen, die Ihnen helfen, sich selber besser zu steuern.

Inhalt:

- Was ist Stress?
- Persönliche Stressmusteranalyse
- Der Körper als Ressource: der Mensch als Körper-Seele-Geist-Einheit
- Sich abgrenzen können
- Mit eigenen Ambivalenzen umgehen
- Hypnotherapeutische Verfahren: Die Kraft der inneren Bilder
- Entspannungstechniken und kurze Übungen für zwischendurch

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an alle Interessierten.

Voraussetzung: keine

Methode:

Theorie-Input, Arbeit mit kreativen Medien, (Entspannungs-)Übungen, Rollenspiele, auf Wunsch Arbeit mit Fallbeispielen der Teilnehmer

Referentin:

Dipl.-Päd. Monika Kleinmanns
Trainerin, Coach, Team- und Organisationsberatung, Konfliktmoderation

Teilnehmerzahl:

6 bis 8 Teilnehmer

Dauer und Uhrzeit:

2 Tage
jeweils von 9.00 bis 16.30 Uhr

Seminarort:

Koblenz