

GANZ DIE RUHE.

Stress-Management und Wege zur Gelassenheit

Stress gehört zu unserem Leben. Richtig dosiert spornt er uns zu geistigen und körperlichen Höchstleistungen an, ist Basis für Erfolgserlebnisse, Glücksgefühle und Vitalität. Dennoch wissen wir aus Erfahrung nur zu gut: zu viel negativer Stress macht krank. Deshalb sollten lohnt es, sich nicht nur kurzfristig aus stressigen Situationen retten können, sondern den Ursachen mal richtig auf den Grund gehen.

In diesem Training nähern sich die Teilnehmer dem Phänomen „Stress“ theoretisch und vor allem praktisch. Sie erstellen persönliche Analysen und werden Methoden zur kurz- und auch der langfristigen Stressbewältigung kennen lernen.

Ziel ist es, neue Einsichten zu gewinnen, unkonventionelle Wege für sich zu reflektieren und auszuprobieren. Mit einem persönlichen Anti-Stress-Programm ist es in Zukunft möglich, berufliche sowie private Herausforderungen gelassener zu meistern.

INHALTE:

- Was ist Stress?
- Ich mein bester Freund: Analyse der eigenen Ausgangssituation
- Schrittweise Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms
- Intros: Zeit-Management, Konflikt-Management,
- Kennenlernen verschiedener körperlicher und mentaler Methoden:

zur kurzfristigen Stress-Bewältigung: Ablenkung, Gedankenstopp, positiver Selbst-Dialog, richtig Atmen, Dampf ablassen, Power-Talking, die Kraft des „Nein“, etc.

zur langfristigen Stress-Prophylaxe: Intros in Achtsamkeit, (reflexive) Meditation, Progressive Muskelentspannung, Balancing Hands, energetische Körperarbeit

Dieses Seminar setzt eine normale physische und psychische Konstitution voraus. Die Seminarunterlagen sind eine Zusammenfassung und sichern den Transfer in die Alltagspraxis. Anschließende Einzel- oder Team-Coachings sind empfehlenswert und möglich.

Hinweis: Dieses Kurzkonzept dient einem ersten Überblick. Struktur und Inhalte können noch, auch entsprechend Ihres Bedarfs, variieren.

Friedrichstraße 95
10117 Berlin

T 030 . 2067 3097

F 030 . 2067 3095

kontakt@gpeters.de

www.gpeters.de

Coaching
Wording
Konzeption