



EK-Seminar

Intelligenter Umgang mit STRESS, PROBLEMEN und DRUCK

Ein Topp-Seminar für mehr Zufriedenheit im Leben – beruflich + privat



- Viel Verantwortung tragen.
- Schwierige Entscheidungen treffen.
- Probleme mit sich herumtragen.
- Unter Druck effizient arbeiten müssen.
- Mitarbeiter auch in schwierigen Zeiten motivieren können.
- Unter Stress beste Leistung erbringen.

**Mit Stress, Problemen und Druck intelligent umgehen
Ist einfach als Händewaschen – versprochen!**

Dies ist kein herkömmliches Stress-Seminar, bei dem Sie lernen Ordnung auf Ihren Schreibtisch zu bringen und Ihre Aufgaben nach Prioritäten anzulegen.

Hier gehen Sie den entscheidenden Schritt weiter / tiefer
und packen das Übel an der Wurzel.

**Nach diesem Seminar können Sie allein, unabhängig von
Situation und Umständen, entscheiden, ob Sie glücklich und
zufrieden sein wollen oder nicht!**



Motto: Mehr Erfolg, beruflich und privat mit dem richtigen Stressmanagement!

Beschreibung:

Dem beruflichen Stress sind wir einfach ausgeliefert, weil wir uns ja schließlich die Situationen, die uns Stress verursachen, meist nicht aussuchen können – so denken wir zumindest. Erfahren Sie in diesem Seminar, dass dem nicht so ist und erleben Sie den Beweis dafür. Sie werden in die Lage versetzt, Stresssituationen zu erkennen und lernen, damit positiv und gelassen umzugehen. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, sich beruflich und privat ein Umfeld zu schaffen, in dem Sie sich wohl fühlen und gern aufhalten / arbeiten. Dies ist die effektivste und wirkungsvollste Art langfristiger Motivation.

Inhalte:

- Wie erkenne und verstehe ich Stressfaktoren? Was ist die wirkliche Ursache von Stress?
- Welche Werkzeuge und Möglichkeiten kann ich einsetzen?
- Wie erkenne ich Stresssituationen / wie gehe ich damit um?
- Wie kann ich das „Gute Gefühl“ jederzeit aktivieren?
- Wie kann ich mich frei und unabhängig machen von Stress-Situationen?
- Wie stärke ich durch Stressmanagement mein Selbstwertgefühl?
- „Energie-Denken“ in der täglichen Praxis.
- Wie gehe ich mit Problemen / Sorgen um, die ich lange mit mir herumtrage?
- Zusammenhänge von Stress und Körperlicher Gesundheit.
- Wie bekomme ich die nötige „Distanz / Objektivität“ bei schwierigen Entscheidungen?
- Bedeutung / Wirkung von Körpersprache in Stress-Situationen.
- Bewusste Entspannungsphasen und –übungen.
- Innere (interne) Stressbewertung.
- Leicht nachvollziehbare Techniken, Stress und Sorgen über den Körper abzubauen.

Ziele:

INTELLIGENTER UMGANG MIT STRESS + FRUST UND LANGFRISTIGE MOTIVATION

Wir alle wünschen uns, in einem Umfeld zu leben und zu arbeiten, in dem wir uns wohl fühlen. In diesem Seminar werden Sie feststellen, dass dieses Ziel weit weniger von äußeren Umständen abhängig ist, als wir glauben. Damit wird es für jeden erreichbar und in die Praxis umsetzbar.

- **Lösen Sie sich von der Vorstellung, Sie seien Stress ausgeliefert**
- **Bestimmen Sie ab sofort selbst über Ihren Gemütszustand**
- **Gestalten Sie Ihr Wohlbefinden bewusst und aktiv**
- **Machen Sie sich unabhängig von „Stress-Situationen“**



Besonderheiten:

1. 100 % Zufriedenheitsgarantie

Wenn Sie nach der Teilnahme am Seminar nicht zufrieden sind, dann erhalten Sie Ihre bezahlte Seminargebühr sofort zurück.
Ohne Wenn und Aber!

2. Messung Ihrer Energiebalance / Vitalenergie

Während des Seminars steht Ihnen ein Gerät zur Verfügung, dass ursprünglich für die Russische Raumfahrt entwickelt wurde. Sie können Ihre Vitalenergie-Balance messen lassen und erhalten auf Wunsch Hinweise, wie Sie Ihren evtl. aus dem Gleichgewicht geratenen Energiehaushalt wieder harmonisieren können.

3. Persönliches Coaching bis 6 Monate nach dem Seminar

Ihr Entwicklungsprozess ist nach 3 Tagen nicht abgeschlossen. Darum haben Sie die Möglichkeit, innerhalb von 6 Monaten ein auf das Seminar und Ihre Fähigkeiten aufbauendes Coaching zu Vorzugskonditionen zu beanspruchen.
Stundensatz: 185,00 EUR zzgl. MwSt. (sonst: 220,00 EUR) Die Coaching-Dauer zu diesen Bedingungen ist auf max. 5 Std. begrenzt.

4. Pre-fair (Offenheit, Ehrlichkeit und Vertrauen von Anfang an)

Jeder, der an seiner Persönlichkeit arbeiten und an einem EK-Seminar teilnehmen möchte, soll dies auch tun können. Wenn Sie nicht in der Lage sind, die Teilnahmegebühr voll zu bezahlen, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wir finden einen Weg.
Das ist unser Pre-fair Modell. Tel.: 0700-96249696 Email. Info@ek-seminare.de

Investition:

Seminargebühr: 1.950,00 EUR zzgl. MwSt

In der Seminargebühr sind Tagungsgetränke, Kaffeepausen, Mittagessen und persönliche Seminarunterlagen enthalten.

Termine:

19. – 21.11.2009

17. – 19.06.2010

19. – 20.11.2010

Beginn jeweils Donnerstag 10:00 Uhr

Ende jeweils Samstag ca. 15:30 Uhr



Ausgesuchte Seminarorte

•Stationen der Ruhe, des Entspannens und des Loslassens•

Marc Aurel Bad Gögging (PLZ: 93333)

Tagen wie Julius Cäsar – wenn das nicht etwas Besonderes ist. Gönnen Sie sich das Besondere, verbinden Sie Ihr EK-Seminar mit einigen Tagen Wellness in einem Hotel, das sich in vielerlei Hinsicht von anderen unterscheidet. Das im römischen Stil gehaltene Ambiente ergänzt sich mit einem Bäder- und Wellnessbereich, der seines Gleichen sucht. Soletherme, Liquid Sound-Pool, Tepidarium, Laconium, Türkisches Hamam, Finnische Sauna und Kneipanlage laden Sie ein zum Wohlfühlen, Entspannen und Loslassen. Wenn Sie lieber an der frischen Luft sind, dann lernen Sie einfach den angrenzenden 9-Loch Golfplatz oder die endlosen Wanderwege um das Hotel kennen. Tun Sie etwas Gutes für Körper, Geist und Seele. (ca. 90 km nördl. von München / ca. 40 km südwestl. von Regensburg, nur 15 km von der A-93)



Hier einige Rückmeldungen zum Seminar:

„Spitzenklasse für alle, denen ihre Gesundheit wichtig ist. In drei Tagen wird ein sehr breites Spektrum vermittelt, um sich im hektischen Alltag sein Leben lebenswerter zu gestalten. Ich fühle mich jetzt so richtig wohl!“

Seminarbewertung: hervorragend
Jürgen Baum, Neu Anspach

„Für mich war das Seminar sehr positiv. Wieder einmal ein super Input. Nicht nur das Ziel des Seminars wurde erreicht, es wurde bei mir weitere Inspiration geweckt, die meinen eigenen Prozess wesentlich verbessern kann.“

Vielen lieben Dank, war wirklich super“
Seminarbewertung: hervorragend
Guido Barde, Geschäftsführer, Antrok GmbH

„...die Dinge wurden aus einer völlig anderen Sicht beleuchtet, es hat mich sehr beeindruckt, dass man es auch so einfach sehen kann. Dieses Seminar hat mir viel gegeben!“

Seminarbewertung: hervorragend
Axel Koppensieker, BASF

„Es ist unglaublich, wie kompliziert man manche Dinge vor dem Seminar sieht und wie einfach und simpel sie danach aussehen. Ich verstehe gewisse Dinge nun besser und werde in Zukunft auch anders damit umgehen. Meine Sichtweise gegenüber Stress hat sich geändert.“

Seminarbewertung: hervorragend
Karin Fischer, mediteam, Bamberg

„Das wohl Beste, was ich bisher mitgemacht habe. Die fachlichen und auch menschlichen Bereiche sprachen mich voll an...“

Seminarbewertung: hervorragend
Friedhelm Seifert, Personelle Entwicklung, Stadt Passau

Hier können Sie dieses Seminar buchen: www.ek-seminare.de