



EK-Seminar INTELLIGENTES STRESSMANAGEMENT und SELBSTBESTIMMTHEIT

71.000
Frührentner wegen
psychischer
Probleme pro Jahr
in 2010
das sind 195 pro Tag
das sind
> 8 pro Stunde

Die Zahl der
Burnout-
Erkrankungen unter
Arbeitnehmern
ist zwischen
2004 und 2011
um 1400 Prozent
gestiegen.

Viel Verantwortung tragen.

Schwierige Entscheidungen treffen.

Probleme mit sich herumtragen.

Unter Druck effizient arbeiten müssen.

Mitarbeiter auch in schwierigen Zeiten motivieren können.

Unter Stress / Druck beste Leistung erbringen.



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

Dies ist kein herkömmliches Anti-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!**

DAS IST WIRKLICHE SELBSTBESTIMMTHEIT.

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



Motto: Mehr Erfolg und Zufriedenheit, 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 und einzige Ursache von Stress?**
- **Welche Werkzeuge und Möglichkeiten kann ich nutzen?**
- **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 schon lange mit mir herumtrage?**
- **Zusammenhänge von Stress und Körperlicher Gesundheit.**
- **Wie kann ich verhindern, dass ich mit meiner Nahrung zusätzlich Stress aufnehme?**
- **Wie bekomme ich die nötige „Distanz / Objektivität“ bei schwierigen Entscheidungen?**
- **Bedeutung / Wirkung von Körpersprache in Stress-Situationen.**
- **Bewusste Entspannungsphasen und -übungen. (Kohärenzmeditation nach Servan Schreiber)**
- **Innere (interne) Stressbewertung.**
- **Leicht nachvollziehbare Techniken, Stress und Sorgen über den Körper abzubauen. (Aktivierung des Parasympatikus)**

Ziele:

INTELLIGENTER UMGANG MIT STRESS, DRUCK + FRUST → DARAUS FOLGT: 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 / Highlights:

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 HRV (Herzratenvariabilität)

Während des Seminars können Sie Ihre HRV messen lassen. Dies ist eine moderne, zuverlässige Aussage über Ihren persönlichen Stress-Zustand. Außerdem können Sie damit klar und nachvollziehbar sehen, wie Sie auf verschiedene Situationen positiv / negativ reagieren.

3. Stress-Reduktions-System / Stresscoach

Während des Seminars können Sie ein modernes Gerät zur Stressreduktion testen, das Ihnen hilft, schnell Stress, Druck oder Ängste abzubauen und so zur inneren Ruhe zu gelangen. (Herzkohärenz nach Dr. Servan Schreiber)
Bei Interesse kann dieses Gerät auch erworben werden.

4. 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 beanspruchen.
Stundensatz: 240,00 EUR zzgl. MwSt.

5. Persönliche Antistressinstrumente

Jeder Teilnehmer bekommt diverse **Antistressinstrumente** für die Anwendung im Alltag nach dem Seminar.

6. 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.: 0700-96 24 96 96 / 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: 12. – 14.07.2017

Beginn 1. Tag: 10:00 Uhr

20. – 22.11.2017

Ende 3. Tag: ca. 15:00 Uhr



Viel Inspiration, aber noch mehr konkrete Hilfestellungen und Methoden für die Umsetzung. Ich werde viel aus diesem Seminar mitnehmen.

Ariane H. München

Seminarbewertung: Hervorragend

„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**

Sehr wertvoll! Die beiden Seminarleiter (Ewald + Birgit Kloiber) sind einfach super-professionell! Die „Lern“-Inhalte dieses Seminars tragen dazu bei, das Arbeitsklima in Firmen erheblich zu verbessern – durch besseres Verständnis der „Menschen“ untereinander und füreinander.

Monika H. Neunkirchen
Seminarbewertung: Hervorragend

Dieses Seminar hat sich absolut gelohnt und ich würde es jedem empfehlen. Meine Erwartungen wurden übertroffen. Die freundliche und ehrliche Atmosphäre ist wohltuend. Ich nehme Erkenntnisse mit, die einfach praktisch anwendbar sind.

Heidi N. Mannheim

Seminarbewertung: Hervorragend

Das sagen die Teilnehmer

„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

1. Alle Erwartungen voll erfüllt, ja sogar übertroffen.
2. Faszinierend zu erleben, mit welchen „einfachen“ Mitteln wir mit Stress umzugehen lernen und ihn somit vermeiden können.

3. Hervorragende Trainer / Coaches – Ewald & Birgit Kloiber
Ria K. Stetten
Seminarbewertung: Hervorragend

„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

„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

„...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

Hier können Sie dieses Seminar buchen:

www.ek-seminare.de / info@ek-seminare.de

Tel.: + 49 700 – 96 24 96 96 oder +49 8504 – 922 462