



Stressmanagement / Motivation / Achtsamkeit

Intelligenter und sinnvoller Umgang mit Stress, Druck und Problemen

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.

WHO:
Stress ist einer der größten
Gesundheitsrisiken des
21. Jahrhunderts
Die meisten Herz-Kreislauf-
Erkrankungen gehen auf sein
Konto, ebenso Infarkte,
Schlaganfälle und auch
Krebsleiden. Für Deutschland
schätzt die WHO den jährlichen
Schaden durch stressbedingte
Erkrankungen auf mehrere
Milliarden Euro.

- ✓ Viel Verantwortung tragen.
- ✓ Schwierige Entscheidungen treffen.
- ✓ Probleme mit sich herumtragen.
- ✓ Unter Druck effizient arbeiten müssen.
- ✓ Mitarbeiter / Kunden 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 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 – **der einzigen und wirklichen Ursache für Stress!**

Nach diesem Seminar können Sie:

- ✓ Allein, unabhängig von Situationen und Umständen, entscheiden, ob Sie glücklich und zufrieden sein wollen oder nicht!
- ✓ Sowohl Quantität als auch Qualität Ihrer Arbeitsleistung steigern, also insgesamt effizienter sein!

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



Motto: Mehr Erfolg und Zufriedenheit, beruflich und privat mit dem richtigen Stressmanagement und Achtsamkeit für sich selbst!

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, dauerhafter Motivation.

Die Gefahr – der schleichende Stress:

Die große Gefahr beim Thema Stress sind nicht die extremen, offensichtlichen Stress-Situationen, bei denen wir merken, dass unser Kreislaufsystem an seine Grenzen stößt. Viel gefährlicher ist der leichte, dauerhafte Stresszustand, in dem jeder leistungsorientiert Arbeitende sich nahezu ständig befindet. Dies erzeugt in uns einen ständig erhöhten Kortisolspiegel, der für einen Großteil der sogenannten Zivilisationskrankheiten und Altersbeschwerden verantwortlich ist, genauso wie für akute, gefährliche Zustände. (Herzinfarkt usw.)

Inhalte:

- Wie erkenne und verstehe ich Stressfaktoren?
- Welche Werkzeuge und Möglichkeiten kann ich nutzen?
- Wie erkenne ich Stresssituationen / wie gehe ich damit um?
- Wie stärke ich durch Stressmanagement mein Selbstwertgefühl?
- Zusammenhänge von Stress und Körperlicher Gesundheit verstehen.
- Wie bekomme ich die nötige „Distanz / Objektivität“ bei schwierigen Entscheidungen?
- Bedeutung / Wirkung von Körpersprache in Stress-Situationen.
- Bewusste Entspannungsphasen und –übungen. (Kohärenzmeditation nach Dr. Servan Schreiber) und Achtsamkeit für sich selbst
- Leicht nachvollziehbare Techniken, Stress und Sorgen über den Körper abzubauen. (Aktivierung des Parasympathikus)
- Was ist die wirkliche Ursache von Stress? (es gibt nur eine!)
- Wie mache ich mich unabhängig von Stresssituationen?
- Innere (interne) Stressbewertung.
- „Energie-Denken“ in der täglichen Praxis / Achtsames Denken

Ziele:

INTELLIGENTER UMGANG MIT STRESS, DRUCK + FRUST SOWIE LANGFRISTIGE MOTIVATION UND ACHTSAMKEIT

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.

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



Die Besonderheiten dieses Seminars:

1. Messung der HRV (Herzratenvariabilität)

Während des Seminars können die Teilnehmer ihre HRV messen lassen. Dies ist eine moderne, zuverlässige Aussage über den persönlichen, momentanen Stress-Zustand. Außerdem können sie damit klar und nachvollziehbar sehen, wie sie auf verschiedene Situationen positiv / negativ reagieren und vor allem – wie sie direkt auf die erlernten Stress-Gegenmaßnahmen reagieren.

2. Persönliches Coaching bis 6 Monate nach dem Seminar

Der persönliche Entwicklungsprozess ist nach 2-3 Tagen nicht abgeschlossen. Darum haben die Teilnehmer die Möglichkeit, innerhalb von 6 Monaten ein auf das Seminar und Ihre Fähigkeiten aufbauendes Coaching zu Vorzugskonditionen zu beanspruchen.

3. Persönliche „Antistressinstrumente“

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

4. Dieses Seminar ist vermutlich das Wirtschaftlichste, was Sie für Ihr Unternehmen tun können!

Viele Unternehmer / Verantwortliche fragen sich: „wie kann ich die Effizienz noch steigern?“

Die Antwort bietet dieses Seminar.

Durch intelligentes Stressmanagement steigern Sie langfristig:

- ✓ **Arbeitsqualität**
- ✓ **Arbeitsquantität**
- ✓ **Motivation + Engagement**
- ✓ **und damit die Effizienz**

Ihre Trainer:

BIRGIT & EWALD KLOIBER

sind

- ausgebildete LEB (Lebensenergieberater in der neuen Homöopathie nach Körbler)
- ausgebildet in Meridiandiagnostik nach TCM
- Ernährungsspezialisten
- Bioenergetiker
- Erfahrene Spezialisten in der emWave Technologie (Messung und Deutung der HRV)



Organisatorisches: Infos für Veranstalter / Auftraggeber

Seminardauer:	2 Tage
Termine:	nach Vereinbarung
Teilnehmer:	6 - 10
Investition:	Trainerhonorar: 2.900,00 EUR / Tag Hierin enthalten sind diverse Unterlagen, auf das Seminar bezogene CDs und andere „Stress-Instrumente“ sowie der Einsatz von zwei Trainern (Birgit & Ewald Kloiber) Alle Preisangaben verstehen sich zzgl. ges. MwSt., Spesen / Reisekosten werden separat berechnet.

Damit Sie wissen, was sonst noch auf Sie zukommt, erhalten hier schon mal die Infos zur Vorbereitung dieses Seminars:

Räume: ▶ 1 Seminarraum mit Tageslicht (lieber viel zu groß als ein bisschen zu klein)

Ausstattung:

- ▶ 3 Flipcharts
- ▶ 2 – 3 Pinwände
- ▶ 1 Overhead-Projektor

Bestuhlung:
U-Form, mit lose stehenden Tischen

Hinweis: Wenn es möglich ist, dann empfehlen wir grundsätzlich unternehmensinterne Seminare nicht im Unternehmen, sondern außerhalb, in Hotels o. Ä. durchzuführen. Für den Erfolg einer solchen Maßnahme ist es wichtig, dass die Teilnehmer etwas Abstand zum Tagesgeschäft haben und nicht durch Anrufe oder andere Fragen gestört werden. So können sie sich weit mehr auf das Seminar einstellen und auf die Erkenntnisse einlassen.