

Seminar

## Stress beginnt im Kopf

Stressmanagement bringt Leistungsfähigkeit

Termindruck, die wachsende Aufgabenflut, sowie zusätzliche Belastungen können die Ursache für Arbeitsausfälle und letztlich Burn out sein. Aktuelle Veröffentlichungen, in denen aufgezeigt werden, dass ca. 70% der Manager erschöpft sind, die Zunahme der Fehlzeiten seit 1998 um 76% aufgrund Fehlzeiten anstiegen, sind erschreckend.

Neueste Studien aus der Stressforschung belegen, dass „Stress im Kopf“ beginnt. Nur dort kann er erfolgreich gelöst werden. Während bisher meist den äußeren Umständen die Schuld für Stress gegeben wird, belegen Forschungen aus der Mind-Body-Medizin, dass es vor allem unsere gedankliche Bewertung von Situationen ist, die im Körper Stress-Alarm auslösen.

Stress erzeugende Gedanken treiben uns an und setzen uns unter Druck. Entspannende Maßnahmen, wie Massagen oder Sport, sowie klassische Entspannungstechniken schaffen nur im Moment Abhilfe. Sie sind jedoch nicht ausreichend, um auf Dauer den Stress zu stoppen oder aufzulösen.

In diesem Seminar zeigen wir Ihnen effektive Techniken aus dem „Modernen Mentaltraining“. Die kann jeder leicht erlernen, sowie sofort und überall nutzen. Die Basis dafür ist, zu begreifen, welche Auslöser für Ihren Stress verantwortlich sind und wie Sie diese bewerten. Damit ändern Sie Ihre Sichtweisen und tappen nicht immer wieder in die gleichen, selbstgebauten Stressfallen.

### Themenschwerpunkte:

- Aufzeigen und Ermitteln von Stressoren
- Bewertung der Stressoren
- Der Umgang mit Stressreaktionen
- Erstellen einer individuellen Stressanalyse
- Einsatz von Techniken aus dem „Modernen Mentaltraining“

### Zielgruppe:

Manager und Mitarbeiter, die Stress reduzieren bzw. besser damit umgehen möchten.

### Termine und Arbeitszeiten:

- 14./15.11.2011
- 13./14.03.2012
- 25./26.07.2012
- 12./13.11.2012

Tag 1 : 13:00 bis 18:00 Uhr

Tag 2: 09:00 bis 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** €610,- zzgl. MwSt.

## Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

### Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

### Anmeldung:

Seminar

## Stress beginnt im Kopf

Stressmanagement bringt Leistungsfähigkeit

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

### Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.