

Seminar

## Stressmanagement

Kontrolle über Stress = Leistungsfähigkeit

Die klassischen Symptome von Berufsstress sind unter anderem Pessimismus, wachsende Unzufriedenheit, häufiges Fehlen und Ineffizienz. Viele Menschen gehören mittlerweile zu der wachsenden Mehrheit derjenigen, die sagen, dass ihr Beruf sie unter Stress setzt.

Dabei sind die Ursachen hierfür nicht in dem hohen Arbeitspensum zu suchen, sondern vielmehr darin, dass daraus ein Kontrollverlust entsteht. Dieser führt letztlich auch zur Frustration, da die erstrebten Ziele schwer oder gar nicht erreicht werden. Beginnend mit leichten Stressreaktionen kann sich hieraus mit der Zeit ein Burn Out-Symptom entwickeln. Dem gilt es entgegen zu wirken. Die Basis hierfür ist zu erkennen, was Stress bewirkt und wie Sie darauf reagieren.

Mit diesen Erkenntnissen ist es möglich, Stressstrategien zu entwickeln, damit neuen Anforderungen gewachsen und dauerhaft leistungsfähig zu sein. Stressmanagement ein sehr individueller Prozess, der in der Verantwortung jedes Einzelnen liegt und auf das jeweilige Bedürfnis zugeschnitten ist.

Stress ist keine Einbahnstrasse!  
Wir helfen Ihnen den Rückwärtsgang einzulegen und den Weg aus der Sackgasse zu finden.

### Themenschwerpunkte:

- Ermitteln von persönlichen Stressoren und Stressreaktionen
- Erstellen einer individuellen Stressanalyse
- Erarbeiten von Antistress-Strategien
- Entspannung als aktiven Prozess begreifen
- Vorstellen von Entspannungstechniken
- Einüben von Sequenzen

### Zielgruppe:

Manager und Mitarbeiter, die Kontrolle über Stress erreichen möchten.

### Termine und Arbeitszeiten:

- 21./22.10.2009
- 14./15.01.2010
- 24./25.06.2010
- 15./16.11.2010

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

## Stressmanagement

Kontrolle über Stress = 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.