



Keep Cool

3-Tages-Stressmanagementtraining

Thema:

In diesem dreitägigen Seminar geht es um die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und Ihrer ganz persönlichen Stressanfälligkeit, deren Auslöser häufig im eigenen Rollenverhalten sowie in persönlichen Bewertungsmustern zu finden sind. Dabei geht es in erster Linie darum, das eigene Stressprofil und persönliche Muster im Umgang mit sich sowie mit den Anforderungen beruflicher und privater Rollen genau zu analysieren. Sie lernen, eine erhöhte Achtsamkeit sich und Ihrem Körper sowie den Dingen des eigenen Lebens gegenüber zu entwickeln.

Unterschiedliche Methoden zum Stressabbau und zur -prävention, die allesamt praxisnah und erprobt sind, stärken zusätzlich Ihre Handlungskompetenz. In diesem Seminar erarbeiten Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmern eigene (Lösungs-)Wege im Umgang mit „hausgemachtem“ Stress. Durch verschiedene erlebnisorientierte Aufgaben erhalten Sie zudem die Möglichkeit, Erfahrungen mit außergewöhnlichen Herausforderungen zu sammeln, bei denen es ebenfalls darum geht, eigene Stressmuster zu erkennen und individuelle Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung auszuschöpfen.

Aus dem Inhalt (Auszug*):

- ◆ Begriffsdefinitionen
- ◆ Stressmuster / Stressanalyse
- ◆ Übliche Stressabbaumuster
- ◆ Kurzfristiger Distressabbau
- ◆ Langfristige Stressabbau- und Entspannungsmethoden
- ◆ Progressive Muskelrelaxation
- ◆ Stressprävention / Stress sublimieren
- ◆ Umgang mit Perfektionismus
- ◆ Ressourcen aktivieren
- ◆ Mentale Hygiene / mentale Techniken

Dauer*: 3 Tage | jeweils 9 - 17 Uhr

Kosten: 1.350,00 € pro Teilnehmer
1.604,50 € incl. MwSt. pro Teilnehmer

Im Preis enthalten:

Seminarunterlagen / Fotoprotokoll, Seminarge-tränke, Mittagessen/Pausensnacks, Zertifikat

Teilnehmer / Zielgruppe:

Mindestteilnehmerzahl 6 / maximal 12 Personen
Fach- u. Führungskräfte; alle, die sich durch Arbeitsbelastung, Umstrukturierungen, Fusio-nen, Konsolidierungen, Globalisierung, Outsour-cing oder andere Veränderungsprozesse – auch im privaten Bereich – hohen emotionalen Belastungen ausgesetzt fühlen.

Seminarziel:

Handwerkszeug und Unterstützung für Sie selbst und für die Erfüllung Ihrer Aufgaben in emotio-nal turbulenten Phasen.

Sie lernen, einfach auch mal cool zu bleiben!

Methoden:

u. a. Einzel- u. Gruppenarbeit, systemische Selbstreflexion, Reframing, Feedback, Impulsre-ferat, Trainervortrag, Erfahrungsaustausch

Coaching-Point Küsters

Inh. Andrea Küsters

Personal & Business Coach | Trainerin | Dozentin
Kaiser-Heinrich-Straße 76 | 33104 Paderborn



Tel.: 05254 9376266

mobil: 0152 34055019

E-Mail: info@coaching-point-kuesters.de

Web: www.coaching-point-kuesters.de