

Rahmenbedingungen und Kursanmeldung

Teilnehmerzahl:	mind. 6 bis max. 14 Pers.
Dauer:	18 Unterrichtsstunden
Seminartage:	12.10.2019 19.10.2019
Nachbesprechung:	Terminvereinbarung im Seminar
Uhrzeit:	9.30–16.30 Uhr
Seminarort:	LWL-Klinik Dortmund Sport- und Begegnungszentrum Marsbruchstr.179
Kosten:	195,-Euro

Die Teilnahmegebühr ist vor Beginn des Kurses in voller Höhe zu entrichten.
Bezüglich einer Bezuschussung nach § 20 SGB V (förderungsfähige Leistung der Primärprävention), wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

Anmeldeschluss: 21.09.2019

Kontakt

Ute Lubahn-Potthoff M.A.
Arbeits- und Organisationspsychologin
Stressmanagement-Trainerin zertif. n. §20 SGB V

E-Mail: u.lubahn@pur-team.de

www.pur-team.de

Seminare für Unternehmen

Die wichtigste Ressource zukunftssicher steuern

Das Personal ist die wichtigste Ressource

Unbewältigter Stress am Arbeitsplatz führt zu Anspannung und Frustration sowie zu Konzentrationsproblemen, einer erhöhten Fehlerneigung und Leistungsschwankungen.

Stressbedingte Erkrankungen und Ausfallzeiten sind oftmals die Folge.

Es liegt in der Verantwortung jedes einzelnen Unternehmens, seine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bei der Herstellung einer Balance zwischen den eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen und den Anforderungen der Arbeitsaufgabe zu unterstützen.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt in der Vermittlung von nachhaltigen Selbst- und Zeitmanagementtechniken sowie speziellen Copingstrategien für berufsbezogene Belastungssituationen.

Die Rahmenbedingungen für ein Seminar können individuell den Gegebenheiten in Ihrem Unternehmen angepasst werden.
Nehmen Sie Kontakt mit mir auf, ich freue mich auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

Stressprävention



**Es ist gut ...
entspannt und gelöst
zu sein**

Stress-Erkenntnis



Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge wird Stress als größtes Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts bezeichnet.

Stress ist ein äußerst komplexes Phänomen, das zu weit reichenden gesundheitlichen Störungen führen kann.

Stress — der Körper will nicht mehr

Stress — die Gedanken sind nicht mehr frei

Stress — gefangen sind Körper und Geist

Sie fühlen sich müde und erschöpft...

Sie können sich nicht entspannen...

Ihre Gedanken lassen sich nicht mehr ordnen...

Menschen unter Stress leiden an vielen unterschiedlichen Symptomen.

Körperliche Erkrankungen, wie z.B. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen erschweren den Alltag.

Der ganze Mensch ist betroffen

Lebensenergie



Erkennen Sie Ihre Kraftquellen:

Fähigkeiten nutzen — der Körper entspannt sich

Gedankenstopp — der Geist ist wieder frei

Stärken erkennen — Körper und Geist in Harmonie

Finden Sie mit Unterstützung des Stressmanagement-Seminars Ihre innere Balance wieder und lernen Sie einen positiven Umgang mit Stress, sowohl im Schul-, Berufs-, Universitäts-, als auch im Privatleben.

Sie werden Techniken lernen, die Ihnen helfen, im Alltag mit Belastungen anders umzugehen.

Setzen Sie Ihrem persönlichen Stress Ruhe, Freude und Gelassenheit entgegen.

Sie werden langfristig Ihr Leistungsniveau steigern, motivierter sein und erheblich an Lebensqualität gewinnen.

Sich selbst in einen guten Zustand versetzen

Seminarinhalte



Wie kommt es zu Stress und was heißt Stress für Sie ganz persönlich?

Wie stellen Sie Ihr Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie, Freunden und Freizeit her?

Wie können Sie Ihre Stärken stärken und Ihre Schwächen schwächen?

Wie können Sie ein effizientes Zeitmanagement entwickeln?

Wie können Sie in Ihrem Alltag wieder Angenehmes entdecken und genießen?

Wie können Sie sich im Alltag bewusst entspannen?

Wie können Sie Denkmuster und Strukturen verändern, dass stressauslösende Gedanken vermieden werden?

Die praktischen Übungen und Theorieeinheiten sind so verknüpft, dass Sie für sich die passenden Möglichkeiten und kreativen Verhaltensweisen entwickeln können, mit denen Sie positive Veränderungen für Ihre Gesundheit erreichen.

Erstellen Sie Ihren persönlichen Stresslos-Plan