

Stressmanagement

KURZINFORMATION

Das kritische Gespräch mit Kunden, Kollegen oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, zu wenig Personal, lang aufhaltende Dokumentationen, nächtliche Gedankenschleifen, die ellenlange To-do-Liste, andauernde Müdigkeit, der chronische Schmerz im Rücken, die fällige Kreditrate – kurz- der scheinbar ungerechtfertigte Druck – all das und noch viel mehr sind die Stress(oren) des 21. Jahrhunderts. Stress löst im Körper eine physiologisch gesunde Überlebensreaktion, die Stressreaktion, aus. Für kurz anhaltende Gefahrensituationen ideal, aber chronischer, langanhaltender Stress, so wie wir ihn heute sowohl im privaten wie auch im beruflichen Kontext erleben, ist der größte Energieräuber, macht krank und führt zu Energiemangel. Unter Stress werden kognitiven Funktionen nicht optimal ausgeführt. Der Zugang zu Kreativität und Intuition, der Zugriff auf das deklarative Gedächtnis, bewusste Entscheidungsfindung, visionäres Denken und die Regenerationsfähigkeit sind gestört. Menschen kommen in einen chronischen Erschöpfungszustand bis hin zu einem Burnout oder Panikattacken.

SEMINARZIEL:

Aufgrund der zunehmenden Erschöpfungszustände brauchen Menschen neue Wege um mit energieraubendem Stress umzugehen. Zu erkennen welche Faktoren Stress auslösen und welche Tools genutzt werden können um wieder zu Energie und Lebensfreude zu gelangen, das erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem außergewöhnlichen und praxisorientierten 2 tägigen Workshop.

- SEMINARINHALTE:
- * Erreichung von Zielen durch den Einsatz geistiger Kräfte
 - * It's all about Energy – oder: Die wahren Stressmacher sind unsichtbar
 - * Evolutionäre Beweggründe: Wie die richtige Einstellung Ihr Leben verändert
 - * Entscheiden, wie sie sich fühlen wollen
 - * Vertieftes Körperverständnis
 - * Tiefgreifende Vitalisierung
 - * Erkennen von Entwicklungssymbolen
 - * Selbstverantwortlich leben heißt raus aus der Opferrolle
 - * Gedankenmanagement: Sie sind, was sie denken
 - * Anleitung zur Verhaltensänderung
 - * persönlicher Masterplan zur Bewältigung der persönlichen Stressoren
 - * Harmonisierung von Körper und Geist

TRAINERIN:

Mag. Gabriele M. Hochwarter, die klinische Psycho-Neuro-Immunologin, motiviert seit über 25 Jahren Menschen und Unternehmen mental, emotional und körperlich am Weg zur besten Version von sich selbst für ein vitales, selbstbestimmtes, glückliches und erfolgreiches Leben.

Um Ihnen den größtmöglichen Nutzen aus unseren Seminaren bieten zu können, ersuchen wir Sie, von der Möglichkeit einer kostenlosen und unverbindlichen Seminarvorbesprechung Gebrauch zu machen.

Ihr Seminarberater ist gerne für Sie da!



SEMINARINSTITUT

Tel.: 01-512 78 61 Fax: 01-512 49 25
e-mail: office@ahe.at Internet: www.ahe.at
A·H·E Hönn & Graßl O·E·G 1010 Wien, Walfischgasse 9



SEMINARINSTITUT