



Überwindung eigener Grenzen Stressmanagement Aufbauseminar

21. - 23. April 2008 , 46342 SportSchloss Velen
02. - 04. Juni 2008, 23669 Timmendorfer Strand
21. - 23. Oktober 2008 , 46342 SportSchloss Velen

Mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen sich selbst und der Umwelt gegenüber! Viele Verantwortungsbewusste sind bereit, alles für Beruf und Unternehmen zu investieren, vernachlässigen jedoch sich selbst und entziehen sich dadurch eine gesunde stabile Basis, von der aus sie dauerhaft erfolgreich operieren können.

IHR NUTZEN

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie sowohl Ihre eigene Persönlichkeit als auch die Ihrer Mitarbeiter souveräner führen können.

INHALTE

- Kurze Wiederholung und Rückschau möglicher Entstehung von Stress
- Jeder Teilnehmer erläutert nach dem Grundseminar vollzogene Veränderungen
- Eigenes Wollen als Gradmesser für Entscheidungen
- Andere überzeugen und zum Erfolg motivieren
- Checkliste für Entscheidungsprozesse
- Kreative Konflikt-Lösungsstrategien

Unser grenzenloses Potential

- Der multidimensionale Mensch - Herausforderung des neuen Jahrtausends
- Drei Erfolgsfaktoren Albert Einsteins
- Drei Glücksfaktoren des Philosophen Karl R. Popper
- Sich dem Stress stellen und siegen
- Schutzfunktionen realisieren und konstruktiv umwandeln
- Alles Leben ist Problemlösen

Burnout beseitigen, vermeiden und Wohlbefinden erreichen

- Oft erzeuge ich mir den Stress selbst; Stresstypen; Fallbeispiele
- Pantarhei: Flow statt Stress
- Wahrnehmung von Körperrhythmus
- Balance statt Progression um jeden Preis
- Wiederherstellung des Körperenergieflusses

Aktive Stressabwehr und die praktischen Übungen helfen Ihnen, Ihr körperliches und geistiges Kräftepotential wieder zu öffnen, eigene Grenzen zu erkennen und ... zu überschreiten.

Konfliktpotentiale werden rechtzeitig erkannt, bewusst angegangen und einer Lösung zugeführt. Verstehen von Ursachen und Zusammenhängen, systematische Verhaltensveränderungen, ferner die gelassene Auseinandersetzung mit den individuellen Stressfaktoren geben neue Lebenskraft. Das Aufbauseminar spricht bereits tiefere Schichten menschlicher Verhaltensweisen an.

- Realisierung tiefliegenden Erlebens
- Druck von außen, Druck von innen, wie kann ich gegensteuern?

Körperliche und geistige Fitness erzielen

- Übungen: Gymnastik, Stretching, Rückenübungen zur Reduzierung von Rückenschmerzen, Joggen (optional), Autogenes Training,
- Bio-Feedback und 4 weitere Entspannungsübungen
- Sensibilisierung für eine mir gemäße Ernährung
- Stressfreiheit bedeutet auch: fehlerfreie Konzentration und Freude am Beruf
- Distanzierung von überbrückbaren Hindernissen

- Die innere Ruhe auch bei schwierigen Situationen bewahren
- Einführung in geeignete Meditationsübungen, ihre Anwendung am Arbeitsplatz

Das Verhältnis von Vision, Ziel und Erfolg

- Entwicklung des Bewusstseins und der Einstellung, dass die angestrebten Ziele erreicht werden können
- Persönliche Grenzen erkennen und überwinden
- Umgang mit Veränderungen: die wesentlichen Herangehensweisen
- Erfolgsfaktoren erfolgreicher Menschen, Beispiele

Das

Sportschloss Velen

www.sportschlossvelen.de

Eines der besten
Tagungshotels Deutschlands
- passend zum Seminar.



METHODEN

Check-Ups, Trainer-Input, Einsatz aktiver Methoden wie Partner- und Gruppenarbeit, körperliches und mentales Training. Reflexion eigener Einstellungen und Verhaltensweisen. Die Teilnehmer wissen mit Stressfaktoren gezielt umzugehen und kehren zuversichtlich mit selbsterarbeiteten Massnahmenprogrammen in ihre Arbeitswelt zurück. Filmpräsentation. Diareihe. Fakultativ: Auch abends ausgesuchte Übungen zu den Themen.

Lange Mittagspausen. In den Pausen haben Sie Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmern in Ruhe auszutauschen.

Möglichkeit der Regulierung der Herzfrequenz beim Joggen mit Hilfe von Herzfrequenzmessern.

Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, eine Decke für gymnastische Übungen und eventuell Jogging-Schuhe und Badekleidung mit. Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars können von den Teilnehmern benannt werden.

Wer an einer Übung nicht teilnehmen möchte (z.B. Joggen), erhält ein anderes individuelles Programm angeboten.

1. Seminartag

9.30 - 18.00 Uhr; dann gemeinsames Abendprogramm

2. Seminartag

8.00 Uhr Gymnastik, Joggen, Schwimmen

9.00 Uhr Frühstück

10.30 - 18.00 Uhr Seminar

3. Seminartag

8.00 - 16.15 Uhr

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Geschäftsführer, Interessenten, die Stress abbauen und Kraft und Kreativität entwickeln wollen. Voraussetzung ist ein dreitägiges Grundseminar oder entsprechendes Wissen.

RAHMENPROGRAMM

Sauna, Schwimmen, Massagen, Fitness-Center, Beauty-Farm.

SEMINARLEITUNG

Wolfgang Baitz, Geschäftsführer der W. Baitz Unternehmensberatung, Dorsten

Studiengänge: Medizin, Psychologie, jahrelange Tätigkeit als Leiter eines Verkaufsbüros eines bekannten Unternehmens, selbständig seit 1980. Managementtrainings, Stress, Kreativität, Kommunikation, Teamentwicklung, Coaching

ORT

Landhotel Voshövel

Am Voshövel 1, 46514 Schermbeck
Telefon: 02856 91400 Fax: 02856 744

Internet: www.landhotel.de

eMail: post@Landhotel.de

SportSchloss Velen

Schlossplatz 5, 46342 Velen,
Telefon: 02863 203-0 Fax: 02863 203-788

Internet: www.sportschlossvelen.de

eMail: info@sportschlossvelen.de

ANFAHRT

Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie eine ausführliche Anfahrtskizze.

SEMINARGEBÜHR

1495,- € zzgl. MwSt. ab 3 Teilnehmern pro Firma 15% Ermässigung. Enthalten in der Gebühr sind Seminarunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke; nicht enthalten sind Übernachtungskosten.

Die Rechnung wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugesendet. Stornierungsgebühr bei Stornierung bis drei Wochen vor Seminarbeginn: 50,- € (zzgl. 19 % MwSt.), danach ist die volle Teilnahmegebühr zu zahlen.

AUSKÜNFTE, HINWEISE, FRAGEN

Weitere Informationen erhalten Sie im **Internet** unter www.baitz.de

Bei Fragen rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns.

Ihr Ansprechpartner:

H. G. Schuster, eMail: hgs@baitz.de

Telefon: 02362 94144 Fax: 02362 94146

Formular bitte in Blockschrift ausfüllen

Coupon bitte abschneiden, kopieren oder per Fax versenden. ✂

ANMELDUNG

Teilnehmer (Titel, Vorname, Name)

Firma

Firma (Rechnungsempfänger)

Abteilung (Rechnungsempfänger)

Straße / Postfach

Ort / Zustellpostamt

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an: ✓

Unternehmensberatung
Wolfgang Baitz
Parkweg 5

46284 Dorsten

Thema

Termin

Ort

Bei Stornierung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50 EUR Stornierungsgebühr an (zzgl. MwSt.). Danach ist die volle Teilnahmegebühr fällig.

Bitte reservieren Sie in meinem Namen ein Einzelzimmer im Seminarhotel vom _____ bis _____.

Einfach und bequemer per Fax: 02362/94146

Ort, Datum

Unterschrift