



Hochspannung im Beruf

Stressmanagement für die vitale Führungskraft

23. - 25. Juni 2008, 23669 Timmendorf
27. - 29. August 2008, 23669 Timmendorf
08. -10. September 2008, 46342 Velen

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

INHALTE

Grundlagen zum Thema

- Stress entsteht nicht durch die Arbeit, sondern durch meine Reaktion auf die Arbeit
- Beispiele für typische Einstellungen und Verhalten, sowie Methoden und Techniken bei Stress
- Check-up von körperlichen Aktivitäten, Ernährungsverhalten, körperlichen Grunddaten wie Blutdruck, Schlaf, Entspannungsfähigkeit, rhythmischem Verhalten, Erschöpfungshäufigkeit, Durchhängern u.a.
- 4 Fallbeispiele von Stressentstehung und -bewältigung
- Geheimnis ganzheitlicher Fitness: Fließen statt Stress.
- **Fitness-4-Konzept:** Kraft durch ganzheitlich - integrative Methode

Übungen zum geistigen Selbstmanagement

- Wie gehe ich mit persönlichen und beruflichen Zielen um?
- Stress entsteht in mir selbst, erkennen Sie Ihren individuellen Stresstyp

- Übung: Lernen Sie, sich mit Stressauslösern anzufreunden und konstruktiv damit umzugehen
- Druck von oben abfedern und weich nach unten weitergeben
- Erhöhtes Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit bei erhöhter Belastung setzen positive Energien frei - Übungen
- Alpha-Zustand: Einführung in wesentliche Aspekte der Meditation; Ihr Nutzen am Arbeitsplatz
- Richtiger Umgang mit sich selbst, **PLANUNG, SELBST- UND ZEITMANAGEMENT** in allen Lebensbereichen; haben Sie abends den Kopf für Privates frei
- Merkmale von Konflikten, verschiedene Konfliktstile
- Sachliche und konsequente Konfliktbewältigung
- Der Zusammenhang zwischen inneren und äußeren Konflikten
- Erkennen der Phasen bei Konflikten
- Psychoanalyse und Verhaltenstheorie in der Praxis

IHR NUTZEN

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

- Die Entwicklung und Performance der eigenen Überzeugungskraft
- Wie Ihnen Selbstverantwortung Kraft verleiht
- Selbstwertgefühl und Unabhängigkeit

Übungen zur körperlichen Fitness

- Energieaufladung durch Prana - die richtige Atmung
- Vollständige Tiefenatmung, rhythmische Atmung
- Progressive Muskelentspannungsmethode nach Jacobson
- Körpergesamtenenergie-Test
- Bewegungsübungen; Stretching; isometrische Übungen
- JOGGING, Voraussetzungen und Durchführung
- Persönliches Lauftempo und richtige Fettverbrennung
- Grundlagen einer gesunden ERNÄHRUNG - individuell nach Körperbautyp; Stoffwechselbesonderheiten; Vorbeugung von Mangelerscheinungen

Übungen zur psychischen Entspannung

- Die besten Methoden für die Entwicklung mentaler Energien
- Ruhebilder und gelenkte Phantasien
- Bio-Feedback zur Entspannung
- Psychoneuro-Immunologie: Beziehung zwischen Emotionen und Immunsystem
- Körperliche und emotionelle Hochs und Tiefs meistern - psychische Stressbewältigung
- Die Grundstufe des Autogenen Trainings, Theorie und Übungen
- Erschöpft (burn-out)- was tun?

Kurze wirksame Methoden zur Anwendung am Arbeitsplatz

- Schnellanalyse: Innehalten, durchatmen, überlegen
- Dreifache Atmung
- Aufmerksamkeitslenkung
- 5-Minuten-Superschlaf
- Mini-Bewegungsübung
- Sich dem Stress stellen und gewinnen u.a.

Die Absicherung Ihrer zukünftigen Fitness

Trainingsblatt mit Ihren persönlichen Fitness-Grunddaten, neuen Einstellungen und Massnahmen. Sie wählen aus den dargebotenen Methoden die für Sie geeigneten und erstellen zusammenfassende Regeln für Ihren künftigen Berufsalltag sowie für Ihr privates Leben.

Das Maritim Golf- und Sporthotel
Timmendorfer Strand



METHODEN

Morgens 8.00 Uhr: Fitnessprogramm und Entspannungsübungen, 9.00 Uhr Frühstück, 10.30 Seminarbeginn. Abends: Programmabstimmung mit den Teilnehmern.

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, Jogging-Schuhe und Badekleidung mit. (Die Teilnahme am Baden oder Jogging ist freiwillig).

Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars können von den Teilnehmern benannt werden.

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

1. Seminartag: 9.30h - 18.00h 2. Tag: 8.00h - 18.00h
3. Tag: 8.00h - 17.00h

Zielgruppe

Führungskräfte, Geschäftsführer, Selbständige, sonstige Interessenten

Formular bitte in Blockschrift ausfüllen

Coupon bitte abschneiden, kopieren oder per Fax versenden.



Teilnehmer (Titel, Vorname, Name)

ANMELDUNG

Firma Firma (Rechnungsempfänger) Abteilung (Rechnungsempfänger)

Straße / Postfach Ort / Zustellpostamt

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:



Thema

Termin Ort

Bei Stornierung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn fallen 80 EUR Stornierungsgebühr an (zzgl. MwSt.). Danach ist die volle Teilnahmegebühr

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

Einfach und bequemer per Fax: 02362/94146

Ort, Datum Unterschrift