

Erfolgreicher mit Stress umgehen

Indoor & Outdoor Seminar für Mitarbeiter und Führungskräfte
2 täglich in Herrsching am Ammersee



Telefon: 08152 9655318

information@ilms-akademie.de

www.seminar-ausbildung-stressmanagement.de

Das Leben ganzheitlicher und stressfreier gestalten.

Woher kommt der Stress und was kann ich dagegen tun?
Diese Frage beschäftigt uns im Seminar
„Erfolgreicher mit Stress umgehen“.

Unsere Zeit ist extrem schnelllebig geworden, in immer kürzerer Zeit müssen wir immer mehr Informationen verarbeiten. Dabei wundert es nicht, dass es mittlerweile viele Menschen gibt, die unter Dauerstress leiden, sich ausgebrannt und aus der Balance geraten fühlen. Stress ist vielfältig und wirkt auf viele Bereiche unseres Lebens. Mit unserem Seminar „Erfolgreicher mit Stress umgehen“ möchten wir Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie beruflich leistungsfähig bleiben und es trotzdem schaffen, Ihr Leben ganzheitlicher und stressfreier zu gestalten.



Zielgruppe

Alle Fach- und Führungskräfte, die ihr Energiepotenzial verbessern und erfolgreicher mit Stress umgehen wollen. Personen und Mitarbeiter welche einer hohen Stressbelastung ausgesetzt sind.

Methoden

Die Veranstaltung wird sich stark an den Bedürfnissen der Teilnehmer orientieren. Wir legen viel Wert darauf, dass unsere Methoden abwechslungsreich und die Fachvorträge des Seminarleiters unterhaltsam gestaltet sind. Es gibt Themen welche zur intensiveren Auseinandersetzung, unterstützend in Kleingruppen erarbeitet werden. Da unsere Gruppen **max. aus 10 Teilnehmer/innen** besteht, kann im Rahmen des Seminars auf individuelle Themen eingegangen werden. Das Seminar wird ergänzt und aufgelockert durch interaktive Elemente, anwendbare Übungen und Aktionen in der freien Natur.

Outdoorelemente rund um Andechs

Wir wollen nicht nur über Stressbewältigung reden, sondern es auch aktiv am eigenen Körper erleben. Am Ende oder zu Beginn eines jeden Seminartages ist eine Outdoor-Aktion geplant. Zur Auswahl stehen: Nordic Walking, eine Seekajak Tour, eine Wanderung zum Kloster Andechs oder eine entspannte Kanutour auf der Amper. Die Outdoor-Aktionen **sind im Seminarpreis enthalten**, die Teilnahme ist natürlich freiwillig, das Material wird gestellt und jede/r mit normaler körperlicher Konstitution kann ohne Vorkenntnisse mitmachen.



Seminarleiter

Michael Becking ist ausgebildeter Stressmanagement Trainer und Arbeitet seit über 18 Jahren erfolgreich als Ausbilder, Seminarleiter, Trainer für Firmen und in der Erwachsenenbildung. Businesserfahrung sammelte er u.a. als Projektleiter und Auditor in einem Unternehmen mit mehr als 3000 Mitarbeitern/innen. Somit ist er ein kompetenter Gesprächspartner wenn es um Stressbelastung in komplexen Unternehmen geht. Seinen Zugang zu diesem Thema fand er über eigene Erfahrungen, somit kann das Thema „Stressmanagement“ mit Beispielen anschaulich und authentisch vermittelt werden.

Erfolgreicher mit Stress umgehen

Indoor & Outdoor Seminar für Mitarbeiter und Führungskräfte
2 tätig in Herrsching am Ammersee



Telefon: 08152 9655318

information@ilms-akademie.de

www.seminar-ausbildung-stressmanagement.de

Seminarort

Das Seminar findet in Herrsching im „Ammersee-Hotel“ in bester Lage, direkt am See, statt. Wir haben bei der Auswahl darauf geachtet, dass man das Thema des Seminars auch erlebbar macht. Vom Seminarraum aus hat man einen Blick auf den See und für die Pausen steht eine Seeterrasse direkt an der Uferpromenade zur Verfügung.



Inhalte des Seminars

Durch eine Verbesserung des individuellen Stressmanagements steigern Sie Ihre körperliche und mentale Fitness und beugen somit präventiv einem Burn-Out vor. Dabei gehen wir in diesem Seminar, neben dem **Basiswissen** über die Entstehung und Wirkung von Stress, auf folgende **Schwerpunkte** ein:

Stressbewältigung durch Work Life Balance

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung, in der wir in immer kürzerer Zeit immer mehr erreichen wollen. Nur wenn wir ein Gleichgewicht zwischen den Aspekten der Leistung und Arbeit, den körperlichen Bedürfnissen und den sozialen Kontakten herstellen, bleiben wir auf Dauer leistungsfähig und erleben so mehr Erfolg und Lebensglück. Wie dies in der Praxis aussehen kann werden wir Ihnen in diesem Seminar vorstellen.



Mit dem richtigen Zeitmanagement dem Stress entgegenwirken

Zeitdruck wird in unseren Stressmanagement-Seminaren meist als größter Stressor genannt. Wir möchten Ihnen daher Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie die zur Verfügung stehende Zeit effektiver nutzen können, um mehr Zeit für die wesentlichen Aufgaben zu haben. Zeitsouveränität ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Dazu stellen wir Ihnen auch PC gestützte Praxis Beispiele vor.



Stressabbau durch Bewegung

Durch sportliche Betätigung, vorzugsweise an der frischen Luft, gelangen Körper und Geist in Einklang und man wird im Laufe der Zeit resistenter gegen Stress. Daher werden wir Ihnen an jedem Tag eine Outdooraktion anbieten, die vielleicht Lust auf mehr Bewegung macht.



Stress und Burnout - Zusammenhänge erkennen

Übermäßiger Stress ist meist die Vorstufe zum Burnout. Oft hat dann der psychisch geladene Mensch kein Ventil mehr, um den inneren Druck wieder abzubauen. Der Körper gerät in einen dauerhaften Alarmzustand – die Folgen können bis hin zu ernsthaften organischen Erkrankungen und zum Burnout reichen.



Erfolgreicher mit Stress umgehen

Indoor & Outdoor Seminar für Mitarbeiter und Führungskräfte
2 täglich in Herrsching am Ammersee



Telefon: 08152 9655318

information@ilms-akademie.de

www.seminar-ausbildung-stressmanagement.de

Gedankenspiele – Stress beginnt oft im Kopf

In diesem Teil des Seminars wollen wir Ihnen zeigen, wie es möglich ist Stress mindernde Denkweisen anzuwenden und was es mit den 5 hauptsächlich kognitiven Stressverstärkern auf sich hat. Stress hängt oft mit der eigenen Bewertung der Situation zusammen. Was ist wenn wir lernen Situationen anders zu bewerten?



Entspannung in den Alltag einplanen

Es sind oft die kleinen Dinge, die uns Entspannung bringen. Es muss nicht gleich ein großer Urlaub sein. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen wie Sie mit Achtsamkeit, kurzen Atemübungen, Musik, ... sich schnell und effektiv entspannen können. Nach einer kurzen Entspannung können Sie meist viel energievoller weiter machen und sehen vielleicht manche Dinge anders als vorher.



*„Du kannst die Wellen nicht anhalten,
aber Du kannst lernen zu surfen...“
Joseph Goldstein*

Ihre Investition: 360.- € (Mehrwertsteuerbefreit)

Aktuelle Termine unter www.seminar-ausbildung-stressmanagement.de

Dauer: täglich von 9:30 Uhr – 17:30 Uhr

Im Seminarpreis ist ein aktiver 2 tägiger Workshop, Teilnehmer Material inkl. Fotodokumentation, ausführlichen Praxisbeispielen als Anregung für die anschließende Umsetzung, Arbeitsblätter, Snacks, Kaffee, Seminargetränke und ein Teilnahme Zertifikat enthalten.

Für Übernachtungen können wir Ihnen folgende Häuser empfehlen:

<http://www.ammersee-hotel.de/>

Entfernung: im Haus

<http://www.queri.de/>

Entfernung: 15 Minuten mit dem Auto entfernt

<http://www.svg-bayern.de/gaestehaus-herrsching.html>

Entfernung: 5 Minuten Fußweg