

Tempo raus, Ruhe rein

Stressmuster erkennen und effektive Strategien gegen Burnout

In der Mongolei, in der Wüste Gobi, gibt es kein Fernsehen, kein Handy, kein Laptop. Der ideale Platz, um runterzukommen, um seinen hektischen Job, den nervigen Chef und die lästigen Meetings zu vergessen. Doch wäre es nicht auch schön, sich zuhause und im Büro solche Ruhe- und Entspannungszonen zu schaffen? Das Tempo rauszunehmen und sich auf sich zu konzentrieren? Auf den eigenen Körper, das Befinden und schauen, wie es mit der momentanen Leistungsfähigkeit aussieht?

Wenn Sie im Alltag manchmal nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht, dann wird es Zeit, die täglichen Zeit- und Stressfallen zu analysieren und nach Lösungen zu fahnden. Im Beruf und im Privatleben. Erfahren Sie zuerst, was Stress eigentlich bedeutet (körperliche und psychische Merkmale) und wie er sich zu einem Burnout-Syndrom entwickeln kann. Der Workshop zeigt Ihnen, was Sie antreibt und wie Sie leichter mit dem ständigen Leistungsdruck und fremden sowie eigenen Ansprüchen umgehen. Sie lernen verschiedene Methoden, mit denen Sie künftig gelassener (re-)agieren können und Ihre innere Balance finden. Erarbeiten Sie sich Ihren eigenen Weg und Ihre persönlichen Prioritäten, um besser mit belastenden Situationen, Hektik und Stress umzugehen und Ihre individuelle, schrittweise Umsetzung.

Seminarinhalte:

- ✓ Was ist Stress überhaupt?
- ✓ Die Burnout-Uhr
- ✓ Standortbestimmung: mein persönlicher Stresstest
- ✓ Die fünf Säulen der Identität
- ✓ Ziele: Wo will ich hin?
- ✓ Bewältigungsstrategien
- ✓ Die ersten Schritte ...



Kosten:

75 Euro inkl. Getränke und Snacks

Termin:

Dienstag, 11. Oktober 2011, von 19-22 Uhr
in der Praxis für Veränderungsprozesse, 80805 München, Luxemburgerstr. 1-3
(Zugang von der Brüsselerstraße)

Um ein intensives und persönliches Arbeiten zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich an. Ich freue mich auf Sie!

Heidi Wahl

Anmeldung

Bitte senden Sie diese Anmeldung per Post an:

Heidi Wahl
Trainerin. Autorin. Coach
Bruderhofstr. 13
81371 München

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Stressmanagement-Workshop

Termin

Dienstag, 11. Oktober 2011, 19-22 Uhr
Praxis für Veränderungsprozesse, 80805 München, Luxemburgerstr. 1-3

Preis

75 Euro inkl. MwSt., Getränken und Snacks
Die Anmeldung wird mit Eintreffen der Workshopgebühr auf dem Konto 818 395 2004 bei der DAB Bank (BLZ: 701 204 00) gültig. Danach erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und Rechnung.

Haftung

Die Veranstalterin Heidi Wahl behält sich vor, aus wichtigem Grund Termin, Ort und Leistung zu verändern. Die Haftung des Veranstalters ist auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt.

Teilnehmerin

Rechnungsanschrift (falls abweichend)

.....
Name
.....
Vorname
.....
Straße/Nr.
.....
PLZ/Ort
.....
Geburtsdatum
.....
Telefon
.....
Email

.....
Firma
.....
Name
.....
Vorname
.....
Straße/Nr.
.....

Ich möchte künftig Informationen über Seminare und Einladungen von Heidi Wahl erhalten.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift