



## IMPULSTAG

(GANZHEITLICHES STRESSMANAGEMENT / 1 TAG)

Erfahren Sie in einer kompakten Tagesveranstaltung mehr über den ganzheitlichen Ansatz eines erfolgreichen Stressmanagements: Kein Mensch gleicht dem anderen und so ist auch das Empfinden von Stress ein sehr individuelles. Was den einen in schlaflose Nächte treibt, ruft bei dem anderen lediglich ein leichtes Schmunzeln hervor. Daher ist es unmöglich, mit nur einer Strategie *das* Patentrezept gegen Stress zu entwickeln!

Es geht vielmehr darum, ein Bewusstsein über die eigenen Stressfaktoren und geeignete Massnahmen zum Gegensteuern zu entwickeln. Idealerweise nicht nur zum punktuellen Gegensteuern, sondern vielmehr eigene Denk- und Verhaltensmuster derart auszurichten, dass Stress künftig nicht mehr die Oberhand gewinnt und somit eine Steigerung der eigenen Gelassenheit und Leistungsfähigkeit eintritt!

### Inhalte

Auf Basis theoretischer Hintergründe und praktischer Beispiele untermauern Sie Ihr Wissen rund um das Thema des ganzheitlichen Stressmanagements.

Kurze und praxisnahe Übungen liefern Ihnen Denkanstöße zur Selbstreflexion.

Abrundend gewinnen Sie wertvolle Erkenntnisse über Ihre persönlichen Ansatzpunkte eines erfolgreichen Stressmanagements.

### Ihr Nutzen

- ° Verständnis vom Zusammenhang des ganzheitlichen Stressmanagements und der Gesundheit
- ° Wissen um psychologische Aspekte (u.a. Selbstmanagement, Mentalstärke)
- ° Wissen um verhaltensorientierte Aspekte (u.a. Resilienz, Beziehungsmanagement)
- ° Wissen um organisatorische Aspekte (u.a. Zeitmanagement)
- ° Wissen um sport- und ernährungsorientierte Aspekte
- ° Herausarbeiten der individuellen Ansatzpunkte zur Steigerung Ihrer persönlichen Stressmanagementkompetenz
- ° Erhaltung Ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit

### Methoden

Trainer-Input, Einzelübungen, moderierter Erfahrungsaustausch

### Teilnehmerkreis

Fach- und Führungskräfte

### Termin / Ort

2017 / 04 / 03 / Düsseldorf - Design Offices

2017 / 06 / 02 / Bonn - V-HOTEL

2017 / 08 / 25 / Düsseldorf - Design Offices

2017 / 10 / 20 / Bonn - V-HOTEL

2017 / 12 / 15 / Bonn - V-HOTEL

### Teilnahmegebühr

Unternehmen: € 199,--

Privatkunden: € 139,--

Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Handout und Tagungsverpflegung (Café-Pausen und Lunch) zzgl. MwSt.

### HOME of ENERGY

Christina Borschel

Elisabethstraße 11

D-40217 Düsseldorf

[www.home-of-energy.com](http://www.home-of-energy.com)

+49 177 215 5335

+49 211 33 99 7205

[cb@home-of-energy.com](mailto:cb@home-of-energy.com)

Stressmanagement. Burnout-Prävention. Aus der Praxis für die Praxis. - Ihre Balance. Ihre Gelassenheit. Ihre Energie.