



## KEEP CALM & SMILE ☺

(GANZHEITLICHES STRESSMANAGEMENT und RESILIENZ / 2 TAGE)

Stress ist heutzutage in aller Munde – seine Präsenz im Berufs- und Privatleben nimmt stetig zu. Auch Burnout als mögliche Konsequenz von Stress ist ein Schlagwort, welches für die Hyperaktivität unserer heutigen Zeit steht. Die WHO spricht von Stress als *der* Gefahr des 21. Jahrhunderts.

Als Konsequenz ist es für jeden sinnvoll, unabhängig von Alter und Beruf, *proaktiv* den souveränen Umgang mit Stress zu erlernen.

Dafür ist einerseits wichtig zu wissen, welche allgemeinen Faktoren zum Stressempfinden führen.

Andererseits sind die individuell relevanten Faktoren für Stress zu identifizieren und persönlich sinnvolle Strategien für den gelassenen Umgang mit Stress zu entwickeln. Schliesslich gilt zum Glück: „Jede Jeck es anders!“

### Inhalte

Auf Basis theoretischer Hintergründe und praktischer Beispiele professionalisieren Sie Ihr Wissen zum ganzheitlichen Stressmanagement und zur Resilienz:

- ° Stärken Sie Ihre Stressresistenz, indem Sie intensiv Ihre persönlichen Stressauslöser, stressverstärkenden Denkmuster und Stressreaktionen beleuchten und einen souveränen Umgang damit erlernen!
- ° Der ganzheitliche Ansatz zeigt Ihnen auf, wie Bewegung – Ernährung – Entspannung Ihre Stressbewältigung unterstützen!
- ° Resilienz ergänzt die Thematik des Stressmanagements wie die Rädchen in einem Schweizer Uhrenwerk – sie stärkt Ihre gelassene Haltung auf Basis von 7 Elementen, wie z.B. Akzeptanz und Optimismus.

Abgerundet werden die 2 Tage durch intensive und praxisnahe Übungen, durch deren Denkanstösse Sie wertvolle Möglichkeiten zur Selbstreflexion erhalten und einen hohen Grad der Selbsterkenntnis gewinnen. So werden Theorie und Praxis während der Trainingstage verzahnt und wirkungsvoll verankert.

### Ihr Nutzen

- ° Sie erfahren, wie Sie sich selbst erfolgreich führen – gesund!
- ° Sie lernen mehr über die Bedeutung der psychischen und physischen Gesundheit – grundlegend!
- ° Sie optimieren den Wirkungsgrad Ihrer Stressbewältigung und „Stehaufmännchenkompetenz“ – effektiv!
- ° Sie bleiben psychisch und körperlich gesund und leistungsstark – nachhaltig!

### Methoden

Praxisorientierte Wissensvermittlung, interaktive Erarbeitung der Inhalte, Einzel- und Gruppenarbeiten, moderierter Erfahrungsaustausch

### Teilnehmerkreis

Fach- und Führungskräfte, max. 12 Teilnehmer

### Termin / Ort

2020 / 02 / 03-04 / Düsseldorf

2020 / 05 / 07-08 / Frankfurt

Auf Anfrage auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar!

### Teilnahmegebühr

€ 999,- inklusive MwSt.

Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Handout und leckerer Tagungsverpflegung.  
( *Sonderkonditionen*: 30% Rabatt für Privatkunden, 10% Rabatt für Gruppen ab 3 Personen )

## HOME of ENERGY

Christina Borschel  
Elisabethstraße 11  
D-40217 Düsseldorf  
www.home-of-energy.com

+49 177 215 5335  
+49 211 942 14 367  
cb@home-of-energy.com

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