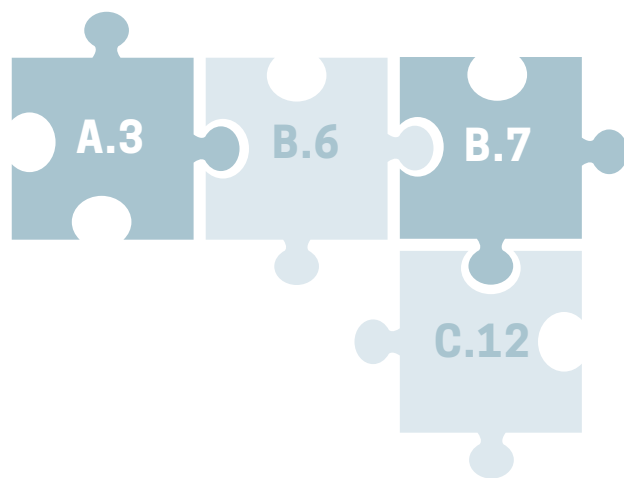




Stellen Sie Ihr Seminar
individuell zusammen –
dank meinem modularen
Aufbau nach Themen und
Modulen



Stärkung der Stress- kompetenz

A

Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeiter:innen, die trotz hoher Anforderungen leistungsfähig bleiben wollen.

B

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Entspannung & Entschleunigung

C

Themenbereich A

Die WHO hat Stress zum größten Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts erklärt.

Stress wird immer unseren täglichen Arbeitsalltag begleiten. Wie schafft man es trotzdem, das persönliche Stressempfinden zu reduzieren und gesund und leistungsfähig zu bleiben, ohne auszubrennen?

Es gilt daher, dass Ihre Mitarbeiter:innen wissen, wie sie mit ihren eigenen Ressourcen bewusst umgehen und diese stärken können. Wirkungsvolles Stressmanagement setzt dabei an mehreren Ursachen und somit an unterschiedlichen Herangehensweisen an: Es werden individuelle Stressoren sowie druck- und stressverstärkende Gedanken erkannt und dazu entlastende Umgangsstrategien entwickelt. Mögliche Konflikte geklärt und gelöst.

Auch der bewusste Umgang mit der eigenen Zeit sorgt für Entlastung und steigert die Arbeitseffizienz und hilft unnötige Fehler vorzubeugen.

Nachfolgende Seminarbausteine aus den Bereichen A, B und C haben genau dieses Ziel und können individuell je nach Anforderungen und Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter:innen zusammengestellt werden.

Schaffen Sie sich vorab hier einen Überblick über die möglichen Schwerpunkte. Kreuzen Sie an und lassen Sie mich wissen, welche Seminarbausteine für Sie interessant sind.

Selbstverständlich berate ich Sie hierzu bei der optimalen Zusammenstellung Ihres individuellen Inhouse-Seminars und dem dazu passenden Seminartitel und der Ausschreibung.



THEMA

Stärkung der Stresskompetenz – den Stress meistern und gelassen mehr erreichen!

Sie wählen Ihre Schwerpunkte aus folgenden Modulen aus: z.B.

BASISMODULE

A.1
Grundlagen zum Stress

A.2
Drei Stufen des körperlichen Frühwarn-Systems

A.3
Selbstgemachter Stress durch pers. Stress-Gedanken

A.4
Problemlöse-training

Einfach gewünschtes Modul per Klick auswählen und PDF an melanie@seidljester.com senden



A.5
Aktiver Bewegungsausgleich

A.6
Energie-Übungen

A.7
Den eigenen Akku auftanken

A.8
Entspannungstechniken

ERGÄNZENDE AUFBAU-MODULE:

A.9
Gesundheitliche Regulation negativer Gefühle

A.10
Positive Gefühle erzeugen

A.11
Erholen und Genießen

A.12
Keine Zeit? Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag

A.13
Gesunde Selbstfürsorge durch ICH-Zeiten

A.14
Die Kraft des sozialen Netzes

Beispielhafte Inhalte aus meinem Modul-Seminar-Angebot:



BASIS-MODUL A.3

Selbst-gemachter Stress durch pers. Stress-Gedanken

Denk Dich locker – Du entscheidest was Dich stresst!

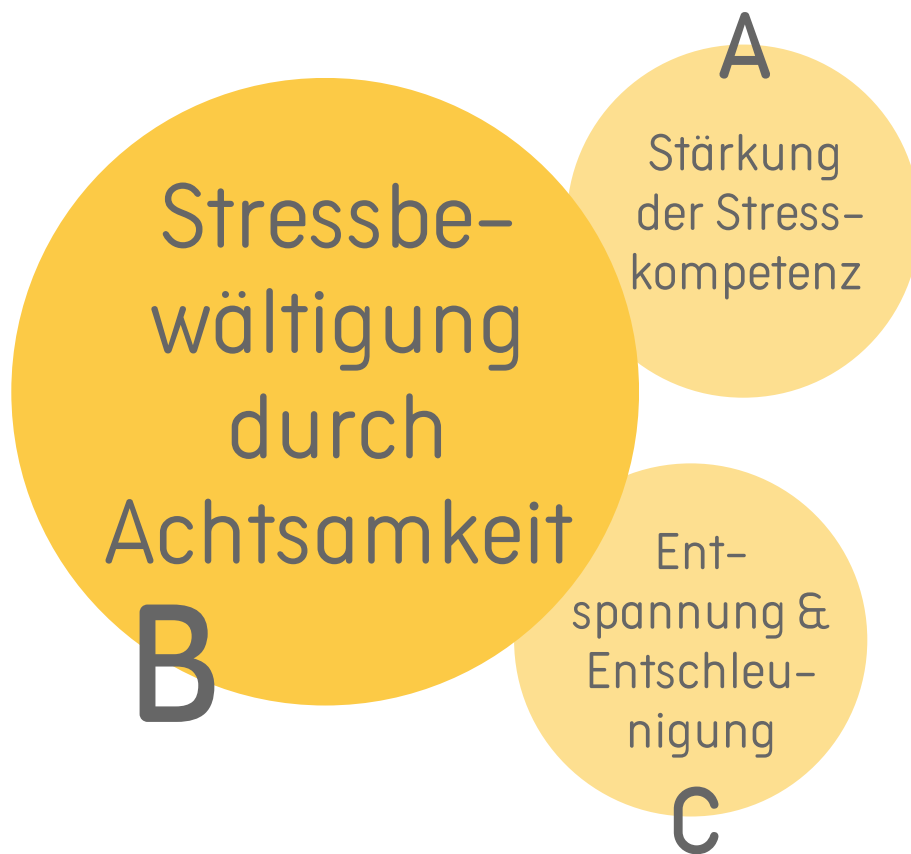
Es sind nicht nur die vielen ToDo ´-s, welche Stress erzeugen und uns mit der Zeit ausbrennen lassen. Sondern: Unsere Gedanken, Einstellungen und Ansichten, die wir über bestimmte Stress-Situationen haben! Diese entscheiden, ob uns eine Situation total stresst oder ob wir gelassener und lockerer mit ihr umgehen können.

Der entscheidende Wandel beginnt also in unserem Kopf. Wie Sie mit der richtigen Veränderung Ihrer Gedanken gelassen und locker mehr erreichen können, das erfahren Sie in diesem Vortrag.

Ihre Mitarbeiter wissen danach,

- wie Stress durch die eigenen Gedanken und Bewertungen entsteht.
- wie es gelingen kann, Stress-Gedanken in hilfreichere, gelassenere Einstellungen zu verändern.
- wie sie wesentlich gesünder und stressfreier in gleicher Zeit effektiver sein können, (auch wenn sich die berufliche und private Alltags-Situation nicht verändert hat).





Themenbereich B

Studien zeigen, wie Achtsamkeit das körperliche, emotionale und soziale aber auch das berufliche Wohlbefinden positiv beeinflusst. Achtsamkeit verändert die Wahrnehmung und die Stressverarbeitung im Gehirn und unterstützt dabei, den Fokus der Konzentration bewusst auf die Tätigkeit zu richten, mit der man sich gerade befasst.

Mit kurzer Theorie und praktischen Achtsamkeitsübungen lernen Ihre Mitarbeiter-Innen, wie sie sich eine kurze Auszeit für Ihren Körper, Geist und Ihr Gemüt gönnen und ohne Stressgedanken wieder fokussiert bei sich bleiben.

Ziel ist es, diese achtsame Haltung auch in den Alltag zu übertragen. Dadurch gelingt es, trotz ständiger Ablenkungen konzentrierter bei einer Aufgabe bleiben zu können. Das reduziert die Fehlerquote, den Zeitverlust und das Gefühl von Stress und Überforderung. Und sorgt insgesamt für eine Verbesserung der Arbeitsqualität und mehr Zufriedenheit am Ende des Arbeitstages.



THEMA

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Sie wählen Ihre Schwerpunkte aus folgenden Modulen aus: z.B.

BASISMODULE

| | | | |
|--|---|--|---|
| B.1 Grundlagen <input type="checkbox"/> | B.2 Achtsames Innehalten & bewusstes Wahrnehmen <input type="checkbox"/> | B.3 Achtsamkeitsübungen für den Einstieg <input type="checkbox"/> | B.4 Achtsamkeit im Alltag integrieren <input type="checkbox"/> |
| B.5 Umgang mit den vielen Gedanken <input type="checkbox"/> | | | |

ERGÄNZENDE AUFBAU-MODULE:

| | | | |
|--|--|--|---|
| B.6 Achtsamkeit @work <input type="checkbox"/> | B.7 Achtsamkeitsübungen für Fortgeschrittene <input type="checkbox"/> | B.8 Körperwahrnehmung und Gesundheit <input type="checkbox"/> | B.9 Achtsame Grundhaltungen /Einstellungen: <input type="checkbox"/> |
| B.10 Achtsames miteinander im Team <input type="checkbox"/> | B.11 Resilienz stärken <input type="checkbox"/> | | |



Themenbereich C

Ich zeige Ihren MitarbeiterInnen, wie Sie mit den richtigen Entspannungsmethoden entschleunigen und gezielt regenerieren.

Mit Blitzübungen und sofort umsetzbaren Tipps, mit Entspannungstraining für bildschirm-gestresste Augen oder Atemübungen, bringen wir Gedanken zur Ruhe und gönnen uns Inseln der Auszeit, um wieder Energie zu tanken und Kraft zu schöpfen.



THEMA

Entspannung & Entschleunigung

Passen Sie Ihr Seminar an die individuellen und internen Bedürfnisse und Anforderungen Ihrer Fach- und Führungskräfte an:

Sie wählen Ihre Schwerpunkte aus folgenden Modulen aus: z.B.

BLITZÜBUNGEN ZUM ENTSCHEUNIGEN (KURZ UND EFFEKTIV):

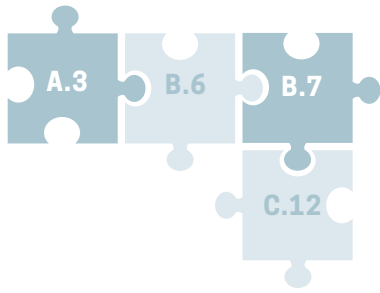
| | | |
|--|---|---|
| C.1 Entspannungs- training für bildschirmge- stresste Augen <input type="checkbox"/> | C.2 Atem-Übungen <input type="checkbox"/> | C.3 Quick-Pausen <input type="checkbox"/> |
|--|---|---|

FÖRDERUNG DER FOKUSSIERUNG & BEI SICH BLEIBEN:

| | | |
|---|--|---|
| C.4 Versch. Medit- ationstechni- ken kennen- lernen & erleben: <input type="checkbox"/> | C.5 NEU: KAHA © <input type="checkbox"/> | C.6 Aktive Bewegungs- meditationen <input type="checkbox"/> |
|---|--|---|

TIEFENENTSPANNUNG – INSELN DER AUSZEIT IM ALLTAG:

| | | | |
|--|--|--|--|
| C.7 Autogenes Training <input type="checkbox"/> | C.8 Proessive Muskelent- spannung <input type="checkbox"/> | C.9 Body Scan <input type="checkbox"/> | C.10 Fantasiereisen <input type="checkbox"/> |
|--|--|--|--|



Haben Sie ihr Seminar zusammengestellt?

Dann senden Sie mir das PDF **per Mail an:**
melanie@seidljester.com und ich melde mich
umgehend bei Ihnen für eine Terminabsprache
zurück.

Haben Sie dazu noch Fragen?

Rufen Sie mich gerne unter der **Telefonnummer**
0172 / 97 59 949 an und wir klären, was Ihnen
noch an Informationen zu Ihrem individuellen
Seminar fehlt.



- Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) – mit Ausbildung in Multimodaler Psychotherapie
- Dipl. MentalCoach (DGMT)
- Trainerin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- Achtsamkeitstrainerin in der Stressbewältigung
- Kursleiterin und Übungsleiterin für div. Entspannungsmethoden