

# Gestresst? Das ändere ich!

## Ein Persönlichkeitsseminar.

netzwerk

managementberatung  
coaching

Wenn wir an Stress denken oder über Stress reden, machen wir oft unser Umfeld dafür verantwortlich: Stress im Job, Stress in der Familie, Freizeitstress. In diesem Seminar möchten wir Sie dafür sensibilisieren, dass die Hauptursache, die Umfeld, Alltagssituationen oder berufliche Belastungen zu gesundheitsschädigendem Stress werden lassen, in uns selbst liegt.

Das heißt auch, dass wir es in der Hand haben, daran etwas zu ändern. Und genau diese Impulse möchten wir Ihnen geben. Wir möchten Ihnen helfen, Ihre Handlungsoptionen zu erweitern und mit Ihnen Ansätze für ein gesünderes und selbstbestimmtes Leben entwickeln.

### Ihr Nutzen

- ▶ Sie lernen Ursachen für gesundheitsschädigenden Stress kennen und bekommen Impulse, um diese zu reduzieren.
- ▶ Sie erkennen, dass Sie allein der Schlüssel dafür sind, Ihren negativen Stress zu senken.
- ▶ Sie entwickeln ein persönliches Zielbild für mehr Balance, kennen Ihre Störfaktoren und Ressourcen.
- ▶ Sie schärfen Ihre Wahrnehmung für verschiedene Stress- und Handlungsebenen und entwickeln Ansätze für ein nachhaltiges gesünderes und selbstbestimmtes Leben.

### Ihr besonderes Plus

Sie arbeiten in diesem Seminar mit **zwei erfahrenen Coaches auf drei Ebenen**: Der Persönlichkeit, dem Verhalten und Ihrer Umgebung. Sie **können das Seminar durch ein individuelles Coaching für mehr körperlich-seelische Balance ergänzen**.

### Feedback

„Endlich weiß ich, dass ich der Schlüssel dafür bin, dass es mir gut geht - und zwar nur ich.“

„Das Seminar hat mir gezeigt, wie stark meine persönlichen Glaubenssätze unbewusst Macht über mich haben. Wir haben diese verändert. Ich freue mich auf ein stressfreieres Leben.“

### Methodik

Wir arbeiten in diesem Seminar nach der Methode des accelerated learning. Das heißt:

- ▶ Im Training sind Sie als **Teilnehmer zu 80% aktiv**. Sie verknüpfen im Seminar Theorie und Praxis.
- ▶ Durch den Einsatz verschiedener Methoden werden alle Wahrnehmungskanäle stimuliert. **Das steigert die Lernerfolge.**
- ▶ Wir **trainieren an Fragestellungen aus Ihrem persönlichen Alltag**. Sie erhalten Lösungsideen, die direkt umsetzbar sind.
- ▶ Wir arbeiten auf drei Ebenen: persönlich, methodisch und systemisch. Dadurch erreichen wir **nachhaltige Veränderungen**.

### Termin

**27.-28. Mai 2019, Hofgut Algertshausen, Eresing (Region München).**

### Investition

2-Tagesseminar inkl. Business Lunch und Getränken: **1.190,00 EUR** zzgl. gesetzlicher MwSt.

**Seminar inkl. 90-minütigem Einzelcoaching** im Nachgang: **1.390,00 EUR** zzgl. gesetzlicher MwSt.

### Ihre Trainer



#### Sabine Walter

**Executive Coach & Team- und Organisationsentwicklung**

unternehmerisch denkend & handelnd, strukturierend, kreativ

Es ist Sabine Walters Anliegen, etwas zu bewegen. Der ganzheitliche Blick auf den Menschen und auf Organisationen steht im Mittelpunkt ihrer Arbeit. Sabine Walter erkennt die Stärken und Talente anderer Menschen schnell. Vertrauensvoll und leidenschaftlich motiviert die Unternehmerin ihre Klienten, den eigenen Stärken zu vertrauen.

Mit Empathie und Fingerspitzengefühl bringt sie ihre Seminarteilnehmer dazu, Dinge außerhalb der Komfortzone auszuprobieren, und so innerhalb von zwei Tagen signifikante Lernerfolge zu erreichen.

# Gestresst? Das ändere ich!

## Ein Persönlichkeitsseminar.

### Seminarverlauf

#### ERSTER SEMINARTAG (9 - 18 Uhr)

##### Begrüßung und Einführung

##### Grundlagen für aktives Stressmanagement

- ▶ Stress definieren
- ▶ Ursachen für Stress herausarbeiten
- ▶ Persönliche Auswirkungen erkennen
- ▶ Die eigene Rolle und Verantwortung für ein ausbalanciertes Leben verdeutlichen

##### Die Kraft der Ressourcen

- ▶ Handlungsebenen für nachhaltiges Stressmanagement verdeutlichen
- ▶ Eigene Ressourcen für ein gesünderes und selbstbestimmteres Leben erkennen

##### Die Macht der Glaubenssätze

- ▶ Herkunft von Glaubenssätzen besser verstehen
- ▶ Glaubenssätze als Treiber bewussten und unbewussten Handelns erkennen
- ▶ Eigene Glaubenssätze als Stressoren entlarven und in stärkende Glaubenssätze umwandeln
- ▶ Zielbild von einem gelasseneren Leben entwickeln

##### Zusammenfassung, Transfer und Ausblick

#### ZWEITER SEMINARTAG (9 - 18 Uhr)

##### Begrüßung , Rückblick auf Tag 1, Einführung in Tag 2

##### Der erste Schritt zu mehr Gelassenheit

- ▶ Von einer konkreten Stresssituation zu mehr Gelassenheit:
- ▶ Zielbild, Störfaktoren und Ressourcen finden und systemisch aufstellen
- ▶ Angstblockaden lösen und Zuversicht für den neuen Weg schöpfen

##### Die Rolle der Ressourcen auf dem neuen Weg

- ▶ Eigene Ressourcen stärken und emotional verankern

##### Den neuen Weg zuversichtlich gehen

- ▶ Den eigenen Handlungsplan entwickeln
- ▶ Neue Rituale und Vorgehensweisen definieren
- ▶ Ressourcen und Unterstützer erkennen und offen sein, diese zu nutzen
- ▶ Über den neuen Weg zu mehr Gelassenheit finden

##### Zusammenfassung und Transfer

### Ihre Trainer



#### Christine Strassner

**Team- und Organisationsentwicklung & Coach**  
motivierend, kommunikativ, lebendig

Christine Strassner begleitet und berät Führungskräfte, Abteilungen und Teams in ihren individuellen Entwicklungs-, Wachstums- und Veränderungsprozessen. Durch ihr besonderes Gespür für Menschen und Situationen schafft Christine Strassner eine vertrauensvolle Atmosphäre und hat gleichzeitig einen professionellen Blick auf den Beratungsprozess. Mit Begeisterung und Leichtigkeit ermutigt Sie ihre Klienten, auf individuelle Entdeckungsreise zu gehen. Dabei ist ihr Authentizität besonders wichtig. Potenziale und Stärken des Einzelnen oder des Teams zu erforschen und zielorientiert einzusetzen, stehen dabei im Mittelpunkt.