

Stressmanagement vs. Entspannungsmanagement

Die vier Schwerpunktvorträge sind für einen Zeitrahmen von drei Stunden geschrieben. Es ist jedoch möglich, die Vorträge entsprechend den Gegebenheiten und zeitlichen Rahmenbedingungen abzuändern.

Die Vorträge können mit praktischen Beispielen und Übungen geschmückt, so dass der Charakter von Erlebnisvorträgen schön zum Ausdruck gebracht werden kann.

Auf Wunsch können die Vortragsunterlagen den Zuhörern zur Verfügung gestellt werden (elektronisch oder in Papierform).

Preise: je nach Ort, Teilnehmerkreis und Veranstalter unterschiedlich.
Bitte Anfragen...

Also: lässt dich nicht stressen... 😊

Weitere Informationen auf meiner Homepage:
<http://www.chi-dojo.de/html/vortrage.html>

Kontakt:

Bernd Daus
- Dipl.-Ing, Personalentwickler, Heilpraktiker -
Saseler Chaussee 197a
22393 Hamburg
Telefon: 040 / 60013105

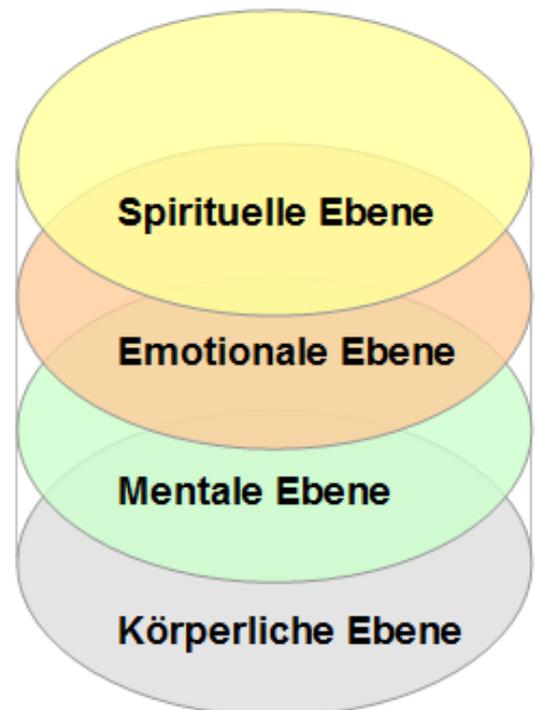
E-Mail: info@chi-dojo.de
Internet: www.chi-dojo.de



Ganzheitliches Stressmanagement

Vier Schwerpunktvorträge

„Stress und Entspannung“



Die Integration aller dieser Ebenen
ist eine Kunstform des Lebens.

Hier die vier Vorträge mit ihren inhaltlichen Schwerpunkten:

1) Körperlicher Stress

Stress und Entspannung in Theorie und Praxis

Die Motivation:

Wie kann ich im Büro und im Privatleben cool bleiben?

Die einzelnen Themen:

- guter Stress und schlechter Stress
- Chronischer Stress:
Der Weg zum Burnout
- Formen von Entspannung
- Die Balance zwischen Stress und Entspannung als goldener Mittelweg
- Wege aus dem Stress:
Die Anti-Stress-Strategie
- Übung für den Alltag:
Die verankerte Tiefenentspannung

2) Mentaler Stress

Meine inneren Antreiber:

- Meine Motivation, meine persönliche Stärke und mein Stress haben ihren Ursprung immer in mir selbst.
- Was motiviert mich im Leben und was stresst mich?
- Worauf kann ich verzichten und was darf ich mir erlauben?

Ein interessanter praktischer Ansatz für weniger Stress und mehr Gelassenheit.

- Vortrag
- individueller Persönlichkeitstest
- Reflexion in einer Kleingruppe

3) Emotionaler Stress

Die Dominanz von Gefühlen:

- Veränderungsprozesse
- Gehirnfunktionen und Emotionen
- Entstehung von Wissen
in „Kopf und Herz“
- Das Grundgefühl Selbstwert
- Entscheidungsfindungsprozesse
- Emotionen in der Kommunikation
- Immer Ärger mit dem Ärger
- Der Wahrnehmungsprozess und Entstehungsprozess von Emotionen
- Vermeidungsstrategien von negativen Emotionen

4) Spiritueller Stress

Achtsamkeit als Stressbewältigung

- Rückblick auf körperliches, mentales und emotionales Stressmanagement
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Achtsamkeit und Meditation
- Stressbewältigungsstrategien und deren Hindernisse
- Spiritualität des Menschen
- Spirituelle Aspekte in Veränderungsprozessen
- Achtsamkeitsübungen (MBSR, Gehmeditation, Jyoti-Yoga)
- Nutzen von Achtsamkeitsübungen
- Spirituelle Möglichkeiten in einem Unternehmen