



Anti-Stress-Seminar



Im Hotel Stockhausen im Schmallenberger Sauerland - golfen, reiten, tagen oder einfach nur relaxen

Man muss gar nicht weit reisen, denn das Sauerland - auch „Land der 1000 Berge“ genannt - ist ganz schnell erreichbar.

Unser Hotel mit 68 Zimmern bietet Ihnen von Golf über Wellness bis hin zu unserem Reiterhof alles für die ganze Familie. Und im Winter wartet unser hauseigener Skihang mit Schneekanonen auf Ihr Winterabenteuer im Sauerland in Schmallenberg.

Unsere sechs Tagungsräume von 40 bis 110 m² bieten die ideale Grundlage für eine erfolgreiche Veranstaltung. Und am Abend wartet nach einem gemeinsamen Abendessen die Hotelbar auf die Gäste.



Hotel ^{****}
STOCKHAUSEN
Zeit zum Sein ...



Kontakt

Zum Hälleken 9
57392 Schmallenberg-Sellinghausen
Telefon 02971 / 312-0 | Telefax 0 2971 / 312-102
www.hotel-stockhausen.de
vertrieb@hotel-stockhausen.de
Ski- und Golfhütte: 0 29 71 / 312-112



Ein Energy Life Balance Hotel ®

Hotel ^{****}
STOCKHAUSEN
Zeit zum Sein ...





Unser motiviertes Coaching-Team blickt auf jahrelange Seminarerfahrung zurück und freut sich auf Sie!



Gesundheits-Präventions-Coach
 Auf Basis des Gesundheitspräventionsgesetzes SGB V § 20a
 Zur systemischen Stress-Mobbing-Burnout-Bewältigung am Arbeitsplatz.
 Für Klienten, Firmen-Personal-Coaching, Seminare, Kurse, Beratung.
 Zur ganzheitlichen, lösungsorientierten, körperorientierten Stress-
 Bewältigung, Burn-Out-Beratung, Energy-Work-Life-Balance.
 Grundlage ist die MSP Marlis Speis Lehrmethode®

Marlis Speis
 Dipl. Psychologin Dr. h. c. Marlis Speis
 Betriebswirtin, Kinesiologin
 Zertifizierte Dozentin SGB III AZAV Meerbusch 28. November 2021

Seminar-Beschreibung

Immer mehr Menschen sind im privaten und beruflichen Umfeld zunehmend belastet. Die vorherrschenden täglichen Herausforderungen beeinträchtigen nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Gesundheit jedes Einzelnen. Unser Anti-Stress-Seminar zeigt Ihnen, wie Sie achtsam Ihre persönliche Leistungsfähigkeit und Produktivität steigern und auf Dauer erhalten, indem Sie Stress soweit, wie möglich reduzieren und Ihre Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegen Stress stärken. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen Bewältigungsstrategien und Methoden, mit deren Hilfe Sie Ihren Alltag energiereicher meistern.

Seminar-Ziele

Sie lernen in diesem Anti-Stress-Seminar, Stress zu erkennen und positiven von negativem Stress zu unterscheiden, negativen Stress zu managen, abzubauen und ihm vorzubeugen. Gleichmaßen lernen Sie, dass Stress in erfüllender Weise auch belebend und somit als Motor des Erfolges verstanden werden kann. Ziel des Seminars ist nicht die generelle Abschaffung von Stress, sondern eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Seminar-Zielgruppe

Unternehmensleitung, Fach- oder Führungskräfte und Assistenten.

Seminar-Methoden

Im Seminar kommt eine abwechslungsreiche Methodenmischung aus Kurzvorträgen, Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, praktischen Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Coaching zum Einsatz.

Seminar-Größe

Mind. 6 bis max. 10 Personen

Seminar-Termine

Nach individueller Terminabsprache

Seminar-Inhalt

Grundlegendes zum Thema Stress

- ▶ Psychologische Stresstheorie
- ▶ Analyse stressverursachender Situationen
- ▶ Alarmsystem des Menschen
- ▶ Körpersignale und Körpersymptome
- ▶ Persönliche Auffassung von Stress
- ▶ Bewusstmachung von verschiedenen Stressfaktoren
- ▶ Stressverursachende Denkmuster
- ▶ Arbeitsmotivation
- ▶ Auseinandersetzung mit persönlichen Stressfaktoren

Balance finden

- ▶ Ein persönliches Gleichgewicht zwischen Arbeit, Familie, Freunden und Freizeit herstellen und beibehalten
- ▶ Eigene Bedürfnisse kennenlernen und verstärken
- ▶ Individuelle Strategien für Ihre Balance
- ▶ Umgang mit Konfliktsituationen

Eigene Ressourcen analysieren

- ▶ Stärken- und Schwächenanalyse
- ▶ Rahmenbedingungen in Alltag und Beruf
- ▶ Einstellungen und Glaubenssätze überprüfen

Strategien zur Stressbewältigung

- ▶ Stressmanagement
- ▶ Zeitmanagement
- ▶ Stresssituationen aktiv gestalten
- ▶ Festlegung realistischer Ziele
- ▶ Achtsamkeit
- ▶ Resilienz
- ▶ Mentales Training
- ▶ Einführung in körperliche und geistige Entspannungstechniken

Seminar-Gebühr: Auf Anfrage