

Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten (2-tägig)

Ein Anti-Stress und WIRKSAMKEITs-Training

für Fach- und Führungskräfte aller Ebenen

Termin(e) 24.11.2020 - 25.11.2020 in Chemnitz

Alternativtermin(e)

von 09:00 Uhr - 17:00 Uhr / zweiter Tag 08:00 – 16:00 Uhr

Dozent

Dipl.-Psych. Reyk-Peter Klett

Coach, Buchautor, NLP-Master, Präventologe

Thema

In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft bleiben Ruhe und Entspannung oft auf der Strecke. Zeitdruck, Stress und Hektik bestimmen den (Arbeits)alltag. Halten diese Belastungen über einen längeren Zeitraum an, drohen negative gesundheitliche Folgen und Burnout-Zustände. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen praktische und klare Wege auf, wie Sie Ihre psychische Gesundheit erhalten, stressresistenter werden und damit Ihr persönliches Wohlbefinden steigern. Am zweiten Tag (Anwendungs- und Nachhaltigkeitstag) vertiefen Sie die Inhalte anhand weiterer praktischer Übungen zur Stressresilienz.

Wie beschrieb es eine Teilnehmerin treffend: "Wenn ich meine Hand 3 Tage nicht benutze, ist das eine Herausforderung für den Alltag, doch wenn ich meinen Kopf eine Viertelstunde zur Ruhe bringen möchte, ist es fast unmöglich".

>>> Der 2. Tag (Anwendungs- und Nachhaltigkeitstag) ist offen für alle Teilnehmer, die bisher nur das 1-tägige Seminar absolviert haben.<<<

Anmeldung zum Seminar:

Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten (2-tägig)

am 24.11.2020 - 25.11.2020 in Chemnitz (22-1584)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung

per Fax 0351 8322-422

per E-Mail Kontakt@RKWcampus.de

Internet www.RKWcampus.de

Teilnehmer/in Funktion

Teilnehmer/in Funktion

Firma/Anschrift

Telefon/Fax Beschäftigte Branche

E-Mail Datum/Unterschrift

Ihr Nutzen

- Sie bleiben auch in unruhigen Zeiten ruhig und gelassen.
- Sie bewahren auch in stressigen Zeiten einen kühlen Kopf.
- Sie üben sich in Stresskontrolle und Stressresistenz.
- Sie lernen, abzuschalten und "Nein" zu sagen.
- Sie können mit negativen Gefühlen besser umgehen.
- Sie vermeiden Burnout und Erschöpfung und erhalten Ihre psychische Gesundheit.
- Sie steigern Ihr Wohlbefinden.
- Sie vertiefen die Inhalte des 1. Tages an einem zweiten Anwendungs- und Nachhaltigkeitstag.

Inhalte

Tag 1 (Praxistag)

- Warum Stressminderung oft nicht funktioniert
- Erste Hilfe für's Reptiliengehirn
- Die Stellschrauben der Selbstwirksamkeit
- Wie Sie einen kühlen Kopf bewahren (Übungen in Stressresistenz)
- Vom Stress zum Burnout – ein kleiner Schritt?
- Abschalten können, aber wie?
- Klare Wege aus der Erschöpfung(sspirale)
- Nein sagen lernen, sich abgrenzen können
- meine persönliche Energiebilanz erstellen
- Mehr Kontrolle im Umgang mit negativen Gefühlen erlangen (dem Körper eine neue Strategie beibringen)

Tag 2 (Anwendungs- und Nachhaltigkeitstag)

- Wie Sie Dinge nicht so nah an sich heranlassen
- Entspannt statt ausgebrannt (Übungen in Achtsamkeit und Meditation)
- Resilienz entwickeln – welche Fähigkeiten Ihnen weiterhelfen
- Innere Antreiber (als persönliche Stressverstärker) kennen und beeinflussen
- Das Gedankenkarussell stoppen (Gedankenkrempel ausmisten)
- Persönliche Stressoren abbauen, eigene Ressourcen aufbauen
- Wie Sie einen sinnvollen Umgang mit Ärger entwickeln
- Wie Sie sich ein Schutzschild gegenüber unangemessenen Reaktionen aufbauen und das nach außen kommunizieren
- Die Kunst der Vergebung

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Gabriele Klett 0351 8322-332 und Maria Kühn 0351 8322-339

Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen

620.00 EUR zzgl. MwSt.

nur 2. Tag (Anwendungs- und Nachhaltigkeitstag)

310,00 EUR zzgl. MwSt

Anmeldungen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen. Sie erhalten rechtzeitig Ihre Durchführungsbestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung. Darin finden Sie auch die Kontaktdaten für Ihre eventuelle Hotelbuchung. Sie können nicht teilnehmen? Kostenfreie, schriftliche Stornierungen sind für **ein- und/oder zweitägige Seminare bis 14 Tage, für Lehrgänge, Arbeitskreise und EXKLUSIV-Seminare bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich, es sei denn, in der Veranstaltungsbeschreibung ist eine andere Frist vereinbart. Geht uns die Stornierung innerhalb der vereinbarten Frist zu, entfällt die Teilnahmegebühr; schon bezahlte Beträge werden erstattet. Gern können Sie auch einen Ersatzteilnehmer benennen. Im Übrigen gelten die AGB (Seminarbedingungen) der RKW Sachsen GmbH Dienstleistung und Beratung.

Rabattmöglichkeiten:

Mitglieder des RKW Sachsen e.V. erhalten **10% Rabatt** auf die Teilnehmergebühr. Sie sind interessiert? Bitte sprechen Sie uns an.