

# Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten

## Ein Anti-Stress und WIRKSAMKEITs-Training

**für** Fach- und Führungskräfte aller Ebenen  
**Termin(e)** 16.09.2020 in Dresden  
**Alternativtermin(e)** 11.06.2020 in Chemnitz  
 jeweils 09:00 Uhr - 17:00 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.

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“.

>>> Am 24./25.11.2020 findet das Seminar 2-tägig statt. Der 2. Tag ist ein **"Anwendungs- und Nachhaltigkeitstag"** und auch offen für alle Teilnehmer, die bislang nur das 1-tägige Seminar absolviert haben.

**Anmeldung:**

25.11.2020 Chemnitz – "Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten" - Anwendungs- und Nachhaltigkeitstag; Kosten: 310,00 € zzgl. 19% MwSt.

Ja, ich möchte weitere Informationen per E-Mail.

**Ihre E-Mail-Adresse** .....

Anmeldung zum Seminar:  
**Ruhig bleiben in unruhigen Zeiten**  
 am 16.09.2020 in Dresden (67-2551)  
 am 11.06.2020 in Chemnitz (22-1583)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung  
 per Fax 0351 8322-422  
 per E-Mail [Kontakt@RKWcampus.de](mailto:Kontakt@RKWcampus.de)  
 Internet [www.RKWcampus.de](http://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.

## Methodik

Fragen zum Einstieg, Kurzpräsentationen, Fallbeispiele, Analyse von Videosequenzen, Gruppendiskussionen, Gruppenübungen, Feedback, Selbsttests

## Inhalte

- 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)

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Kerstin Wolffgramm 0351 8322-337 und  
Cornelia Stangner 0351 8322-373

---

### Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen: **310,00 € zzgl. 19% 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.