




Stress reduzieren – Resilienz stärken

2-Tages-Seminar

**Ihr Spezialist für Resilienz und
Stressmanagement**



**Ihr Spezialist für Resilienz
und Stressmanagement**

Zum Thema

Konzentrationsstörungen, mangelnde Emotionskontrolle, Panikattacken und Schlafstörungen, Verlust von Kreativität, Konflikte und Isolation sind nur einige Folgen von chronischem Stress. Stress beeinflusst unser gesamtes Verhalten im Beruf und im Privatleben und bestimmt massiv unser Denken und Handeln.

Allgemeine Tipps und Strategien nutzen wenig und erinnern schnell an immer wiederkehrende Neujahrsvorsätze. Daher erarbeiten und entwickeln Sie in diesem Seminar Ihre ganz persönliche und nachhaltige Strategie gegen Stress. Die Entdeckung und Ausrichtung auf eigene Motive und Bedürfnisse stehen dabei im Mittelpunkt. Sie lernen in diesem zweitägigen Seminar weit mehr als nur die bessere Bewältigung belastender Lebensereignisse. Sie verbessern insbesondere ihre Fähigkeit, sich und Situationen differenzierter wahrzunehmen und erlernen Strategien, eigenes Verhalten nachhaltig und hoch motiviert zu verändern. Es werden individuelle Kompetenzen aufgebaut, die optimal an die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden. Sie lernen, im Einklang mit Ihrer eigenen Persönlichkeit zu handeln. Dies ist der Schlüssel nicht nur für die Reduzierung von Stress, sondern für mehr Authentizität, Kreativität, Teamfähigkeit und Konzentration.

Über uns

Wir gehen interdisziplinär und ganzheitlich vor. Wir verknüpfen in unserem Konzept AHEPEE neurowissenschaftliches, psychologisches und soziologisches Wissen mit östlichem Erfahrungswissen. Es gehört zu unserem Selbstverständnis, dass alle Inhalte des Seminars in ihrer Wirkung fundiert und wissenschaftlich belegt sind. Mehr als 90% unserer Seminarteilnehmer berichten, dass durch unsere Seminare ihre subjektive Stressbelastung deutlich und nachhaltig reduziert wurde und sie gestärkt aus dem Seminar herausgingen.

Stress reduzieren – Resilienz stärken

Seminarinhalte auf einen Blick

- ▶ Persönliche Standortanalyse – Wo stehe ich?
- ▶ Stressmechanismen verstehen
- ▶ Erlernen effektiver Entspannungstechniken
- ▶ Erlernen effektiver Techniken für eine erhöhte Konzentration und Aufmerksamkeit
- ▶ Erlernen von Techniken, um das eigene Verhalten nachhaltig zu verändern
- ▶ Eigene Bedürfnisse (wieder) entdecken – Stressbaustellen identifizieren
- ▶ Eigene Ressourcen aktivieren und die eigene Resilienz erhöhen

▶ **Erlernen einer auf die eigene Persönlichkeit zugeschnittene Strategie gegen Stress**

Ihr Nutzen

- ▶ Sie verstehen alle Mechanismen im Hinblick auf Stress und entwickeln die Kompetenz, Drucksituationen frühzeitig zu erkennen, um adäquat reagieren und handeln zu können.
- ▶ Es werden individuelle Kompetenzen aufgebaut, die optimal an die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden.
- ▶ Im Mittelpunkt steht die Erarbeitung eines Lösungsweges, der eng mit Ihrer Persönlichkeit verknüpft ist.
- ▶ An Stelle allgemeiner Lösungsmöglichkeiten entwickeln Sie eine individuelle Strategie, um Stress nachhaltig zu reduzieren.
- ▶ Sie erlernen Techniken, mit denen Sie hoch motiviert eigene Verhaltensmuster und Glaubenssätze verändern können.
- ▶ Dies ist der Schlüssel nicht nur für die Reduzierung von Stress, sondern für mehr Authentizität, Kreativität, Teamfähigkeit und Konzentration.

Zielgruppen

Für ALLE, die eine persönliche und nachhaltige Strategie gegen Überbelastung und Stress suchen.

Als Inhouse und als offenes Seminar buchbar.

Seminarinhalte

1. Tag



Standortanalyse

- ▶ Wo stehe ich?
- ▶ Was sind (meine) Stressverstärker?
- ▶ Was will ich verändern?

Stress und Burnout – ein Phänomen unserer Zeit?

- ▶ Wie wirkt sich Stress auf soziale Kompetenzen und den Körper aus (Burnout-Phänomen)?
- ▶ Wie verändert Stress die Leistungsfähigkeit des Gehirns?
- ▶ Stress ist subjektiv. Also gibt es auch Handlungsspielräume.
- ▶ Lässt sich Stress trotz belastender Lebensbedingungen reduzieren?

Wie funktioniert eine nachhaltige Verhaltensänderung?

- ▶ Warum positives Denken allein nicht weiterhilft.
- ▶ Für Veränderung braucht es die richtige Motivation.
- ▶ Eigene Bedürfnisse (wieder) entdecken.
- ▶ Veränderungsziele entwickeln.
- ▶ Aktivierung von Ressourcen und Eigenmotivation.

Individuelle Strategie gegen Stress

- ▶ Entwicklung einer zu der eigenen Persönlichkeit passenden Strategie gegen Stress, die erfolgreich und nachhaltig im Alltag umgesetzt werden kann.
- ▶ Strategie ist nicht gleich Strategie – die Bedeutung positiver somatischer Marker und hoher Eigenmotivation.
- ▶ Wer bin ich, was motiviert mich?

Weitere Seminare finden Sie
unter www.baliogo.de

Seminarinhalte

2. Tag



Techniken zur Entspannung und Konzentration

- ▶ Achtsamkeit – mehr als nur eine Entspannungstechnik.
- ▶ Warum erfolgreiche Menschen meditieren.
- ▶ Erlernen effektiver „Abschalttechniken“.
- ▶ Dem „Grübeln“ den Kampf ansagen. Endlich wieder richtig schlafen!

Gedankenkontrolle

- ▶ Kontrollieren Sie Ihre Gedanken oder kontrollieren die Gedanken Sie?
- ▶ Wieso Bewertungen unglücklich machen und wie man sich davor bewahrt.
- ▶ Wie Sie durch die Kontrolle Ihrer Gedanken Handlungsoptionen gewinnen.



Stressbaustellen identifizieren

- ▶ Ich kann nicht „nein“ sagen. Verhaltensmuster oder Notwendigkeit?
- ▶ Perfektionismus bis zum Burnout.
- ▶ „Sei stark“ – ein Verhaltensmuster, bei dem sich alle außer Sie freuen.
- ▶ Welche Dinge rauben mir die meiste Energie?

Umsetzung in den Alltag

- ▶ Von den Profis lernen – Mentaltraining in der Praxis
- ▶ Erarbeitung von konkreten Lösungsstrategien für unterschiedliche Stress-Situationen.
- ▶ Transfer in den Alltag – wie geht es morgen weiter?

**Auch als Webinar
buchbar.**





Ihr Spezialist für Resilienz
und Stressmanagement

Fordern Sie ein unverbindliches Angebot an:

E-Mail: info@baliogo.de

Tel.: +49(571) 941 930 22 und
+49(791) 204 602 63

**Sichern Sie sich das Seminar
zu Ihrem Wunschtermin.**

**Als Inhouse und als
offenes Seminar buchbar.**



BaLiOGO GbR

Geschäftsstelle Nord:

Bultweg 6

D-32423 Minden

Tel.: +49(571) 941 930 22

Geschäftsstelle Süd:

Vohensteinweg 25/1

D-74523 Schwäbisch Hall

Tel.: +49(791) 204 602 63

E-Mail: info@baliogo.de

Web: www.baliogo.de