

## STRESS PRÄVENTION

### Workshop „Balance halten in bewegten Zeiten“

Unsere Welt dreht sich immer schneller- zumindest gefühlt. Unser Leben verläuft rasanter denn je. Es wird immer anspruchsvoller und vielschichtiger, bietet Chancen und Verantwortung, aber auch Belastungen. Die Anforderungen an die Umstellungsfähigkeit und einer großen Flexibilität steigt. Daher wird es zunehmend wichtiger auch in belasteten Situationen die Achtung auf sich nicht zu verlieren. Werden sie Experteln für sich und ihre Lebensgestaltung. Durch verschiedene Methoden und Techniken werden Sie zur Entdeckung und selbstbestimmten Nutzung eigener Ressourcen angeregt. Erleben Sie eine Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens und damit eine Verbesserung Ihrer persönlichen Lebenszufriedenheit und Ihres beruflichen Wirkens.

### Themenschwerpunkt

- Was sind meine Stressoren?
- Wie steuere ich meine gedankliche Verarbeitung von Stresssituationen?
- Mit welchen Regulatoren halte ich meine Balance?
- Wie lerne ich mit einer positiven Einstellung gelassener an neue Aufgaben und Situationen heranzugehen?

### Methoden

- Vortrag
- Gespräche
- Demonstration
- Eigenarbeit und Gruppenarbeit
- Systemische Tools

<b>Adressaten:</b>	Interessierte
<b>Veranstaltungsort:</b>	Bremen oder nach Vereinbarung
<b>Dauer:</b>	Eintägiger Workshop
<b>Termin:</b>	auf Anfrage
<b>Kosten:</b>	125 € inkl. MwSt.
<b>Trainerin:</b>	<b>Rita Wolf</b> Kinaesthetics Trainerin Stufe 3 Systemische Beratung DGSF
<b>Anmeldung:</b>	Rita Wolf home: 0421- 223 73 49 oder mobil: 0152-31 84 17 61 oder unter email: wis@systemischeberatung-wolf.de

Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Die Anmeldung wird mit dem Eingang von 25€ verbindlich. Die Seminargebühr ist mit Seminarbeginn fällig und wird per Rechnung zugestellt. Die Platzvergabe für Institutionen ist begrenzt, bitte nehmen Sie zur Anfrage Kontakt auf.