

BILDUNGSURLAUB DIREKT AN DER OSTSEE

**Stressbewältigung und Stressprävention
im beruflichen Alltag für Arbeitnehmer –
Fokus und Produktivität während der
Arbeitszeit, Abschalten und Entspannen im
Feierabend - 2 Tage Intensivkurs**

WÄHLE DEINEN ZEITRAUM



Mo 22.01 / Di 23.01.2024
Do 14.03 / Fr 15.03.2024
Do 23.05 / Fr 24.05.2024
Mo 23.09 / Di 24.09.2024
Do 24.10 / Fr 25.10.2024
Mo 11.11/ Di 12.11.2024

ZEITPLAN

je 2 Tage von
9:30 - 17 Uhr



VERANSTALTERIN

Damaris Ludwig
psychologische Beraterin und
Körperbewusstseins Coach

KONTAKT

www.hochsensibelundleicht.com
Insta: damaris.ludwig_hsp
0160-96720668



BILDUNGSURLAUB DIREKT AN DER OSTSEE

**Stress | Psychosomatik | Entspannungstechniken |
Lebenskrisen | Zukunftsängste | Zeitmanagement**

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden die Ursachen und Folgen von Stress im Berufsalltag kennen und können so Krankheiten, psychischen Störungen und chronischer Erschöpfung aktiv entgegenwirken. Das Wissen und die Methoden helfen den Teilnehmenden dabei, sich selbst im Berufsalltag zu coachen und so präventiv Stress vorzubeugen. Die Inhalte sind vorwiegend theoretisch und trotzdem direkt praktisch im beruflichen Alltag anwendbar, sodass sowohl Arbeitgeber, als auch die Arbeitnehmer langfristig profitieren. Alltagstaugliche praktische Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

Diese Veranstaltung ist offiziell als Bildungsurlaub im Bundesland Schleswig-Holstein bewilligt worden.

KOSTEN

290€ Brutto
inkl. veganem Mittagessen,
Kaffe und Snacks

VERANSTALTUNGORT

An der alten Schule 9
24235 Stein



JETZT ANMELDEN

BILDUNGSURLAUB DIREKT AN DER OSTSEE

Es handelt sich um eine Präsenzveranstaltung in 24235 Stein. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebestätigung erforderlich. Maximal 12 Teilnehmer, ab 2 Teilnehmenden kommt die Veranstaltung zustande.

Bildungsurlaube müssen zur Genehmigung etwa 6 Wochen vor der Durchführung der Veranstaltung beim Arbeitgeber eingereicht werden

Bring bitte eine Yogamatte sowie ein Notizbuch mit.

ANMELDUNG

Melde dich rechtzeitig unter kontakt@hochsensibelundleicht.com oder per Whatsapp 016096720668 an unter Angabe deiner Rechnungsdaten. Die 290€ werden mit der Anmeldung fällig und in Rechnung gestellt.

VORTEIL FÜR DICH UND DEINEN ARBEITGEBER

Wenn du dich mit 2 Personen anmeldest, erhaltet ihr jeweils 10% Rabatt. Wenn sich 5 Personen über den selben Arbeitgeber anmelden, erhält der Arbeitgeber als Geschenk einen Inhouse Workshop (in SH!) zum Thema Stressprävention von 90 Minuten geschenkt.

BILDUNGSURLAUB

PROGRAMM DETAILS

TAG 1

Donnerstag, den 30.11.2023 – Stress allgemein, Stress im Körper, Stressbewältigung

9:30	Ankommen, Kaffee
10:00 – 10:30 Uhr	Kennenlernen, Einführung in die Themen, Ausblick und Agenda
10:30 – 12:00 Uhr	Ein Stressfreier Arbeitsalltag - Was ist Stress - Was bewirkt Stress im Körper - Stress, der krank macht - Ursachen von Stress ausfindig machen Übung: Identifiziere deine Energiesauger Methodik: Brainstorming, Diskussion, Vortrag, Journaling
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause inkl. veganem Mittagessen Achtsamer Strandspaziergang
13:00 – 14:30 Uhr	Psychosomatik: - Wie bedingen sich Stress und körperliche Beschwerden? - Wie kann ich Körpersignale durch Stress wahrnehmen? - Bewusstsein für das innere Stressbarometer schaffen Übung: Wie sind Gedanken und Körpersignale verknüpft Methodik: Journaling, Gesprächsführung, Coaching, Fallbeispiele
14:30 – 14:45	Kleine Kaffeepause
14:45 – 16:15 Uhr	Einführung in Entspannungstechniken - Übersicht Techniken für Arbeitszeit und Freizeit - Atemtechniken und ihre schnelle Wirksamkeit, den Körper zu entspannen - EFT - Emotional Freedom Technique, um emotionalen Stress zu lösen - Meditation, um den Körper zur Ruhe zu bringen Übung: Welche Entspannungstechnik passt zu dir? Methodik: Entspannungstechniken (Theorie), Vortrag
16:15 – 16:30 Uhr	Kleine Kaffeepause
16:30 – 17:00 Uhr	Aktive Einführung in die Entspannung durch Atmung, Stress im Körper reduzieren – eine Selbsterfahrung Übung: Atemübung Methodik: Einzelarbeit, Selbstcoaching, Entspannungstechnik (Praxis)
17:00 Uhr	Ende von Tag 1

TAG 2

Freitag, 1.12.2023 Klar und fokussiert das Leben und den Berufsalltag meistern

9:30	Ankommen, Kaffee
10:00 – 10:30 Uhr	Einführung Psychologie - wie entstehen Lebenskrisen? - Einführung in das Stufenmodell zur psychosozialen Entwicklung nach Erikson Übung: Stufenmodell – wo und wie entstehen Glaubenssätze, die zu Stress führen? Methodik: Vortrag
10:30 – 12:00 Uhr	persönliche Lebensherausforderungen besser zu verstehen – Bewusstsein für Anspannung im Körper, Überforderung im beruflichen Alltag und Stress - Realitätskreislauf, wie Glaubenssätze und Konditionierung unsere Emotionen, unser Verhalten und unsere Lebensumstände beeinflussen - Umgang mit beruflichen und zwischenmenschlichen Herausforderungen in der Arbeitszeit - Lösungen finden, wenn der Berufsalltag überfordert Übung: Wie beeinflussen deine Gedanken deine Realität im Alltag und welchen Einfluss kannst du nehmen Methodik: Journaling, Coaching, Selbstcoaching, Diskussion
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause inkl. Veganem Mittagessen Achtsamer Strandspaziergang
13:00 – 14:30 Uhr	Zeitmanagement und Selbstmanagement - weniger Stress und mental Load durch besseres Zeitmanagement - Selbstmanagement und Selbstführung in stressigen Phasen - Pausen nehmen im Alltag Übung: Wie du deine Zeitplanung optimierst, so dass du weniger Stress im Alltag hast Methodik: Fallbeispiele, Coaching, Zeitmanagement
14:30 – 14:45	Kleine Kaffeepause
14:45 – 16:15 Uhr	Zukunftsängste, Zusammenhang von Angst und Stress - Umgang mit Angst und überwältigenden Emotionen - Entscheidungen treffen - Journalingtechniken, um den Kopf aufzuräumen - Angstspirale durchbrechen und dadurch Stress reduzieren Übung: Wovor hast du Angst? Angst begegnen Methodik: Gesprächsführung, Mentales Training, Selbstcoaching
16:15 – 16:30 Uhr	Kleine Kaffeepause
16:30 – 17:00 Uhr	Aktive Einführung in die Meditation - Stille und Gedanken zur Ruhe bringen – Selbsterfahrung Übung: Aktiv in die Entspannung und Ruhe gehen Methodik: Meditation, Entspannungstechnik 8Praxis)
17:00 Uhr	Ende von Tag 2