

Preveo-Seminar ab 22.01.2008

**Mentales Stressmanagement im Alltag
Leistungsstark und gesund in anspruchsvollen Zeiten**

Inhalte der Seminar-Reihe:

- Wie wirken Druck und Belastungen auf unsere Leistungsfähigkeit und auf unsere Gesundheit?
Wie schützen wir uns am besten? – Neues aus der Wissenschaft.
- Wie können wir negative Einflüsse wie Probleme, hohe Anforderungen, rasche Veränderungen und Druck effektiv managen und belastbar bleiben?
- Wie können wir in Belastungs-Situationen innerlich gelassener bleiben, Überblick und Kontrolle behalten und souveräner reagieren?
- Wie können wir negative Ereignisse rasch abhaken und zur Lösung kommen?
- Wie können wir mit Änderungsvorschlägen und Kritik konstruktiv umgehen?
- Wie bleiben wir langfristig leistungsfähig und gesund?

Ziele des Seminars:

Die Teilnehmer lernen,

- negative Emotionen durch eigene Denkmuster zu steuern, rasch zu stoppen und zu vermeiden
- Probleme in sehr kurzer Zeit durch einfache und effektive Mentaltechniken in Lösungen und Aktivitäten umzuändern
- ihre Kräfte auf das Wesentliche zu fokussieren und unnötige Konflikte zu vermeiden
- ihre eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit langfristig zu sichern

Die Seminare sind modular aufgebaut und beinhalten jeweils aktive alltagsnahe Trainings in 2er Teams oder Kleingruppen. Das Curriculum enthält wesentliche Elemente aus dem Kurs „Sicher und gelassen im Stress“ von G. Kaluza. Die Teilnehmer erhalten einen persönlichen Stresstest sowie ausführliche Seminar-Unterlagen und Trainings-Materialien. Eine Teilnehmer-Evaluation wird nach dem 6. Seminar durchgeführt.

Teilnehmerzahl: max. 12

Termine: **Beginn 22.01.2008, Dienstags 18.30 – 20.30 Uhr**, wöchentlich bis 26.2.2008

Ort: Preveo-Praxis, Westfalendamm 9, 44141 Dortmund

Investition für 6 x 2 Stunden: 180 Euro

(Das Seminar ist als Präventionsmaßnahme zuschussfähig durch die Gesetzliche Krankenversicherung)

Anmeldung über Preveo, Tel. 0231-222 443 50, Fax 0231-222 443-59,
Email: office@prevent-on.com

Trainer: Dr. med. Johannes Koepchen

Anmeldung zum Seminar „Mentales Stressmanagement im Arbeits-Alltag“

Name, Vorname:

Anschrift:

Tel.: Fax:

Mobil: Email:

Die Anmeldung ist verbindlich nach Überweisung der Seminargebühr von 180 Euro auf das Konto prevent-on, Kto 166 26 67 bei Deutsche Bank Dortmund, BLZ 440 700 24

Ich kann an dem Seminar ab 22.01.2008 nicht teilnehmen. Über weitere Termine möchte ich informiert werden.

