

- Resilienz
- Stressmanagement

Die offene Trainingsreihe für
Mitarbeiter, Führungskräfte und
Selbständige



SOMMER LOCATION
BAUER KAMMESHEIDT ESSEN SCHUIR



WINTER LOCATION
MINTROPS STADT HOTEL ESSEN MARGARETHENHÖHE

RESILIENZ

Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Die Arbeitsunfähigkeitstage auf Grund von psychischen Erkrankungen sind in den letzten Jahren stetig gestiegen. Denn immer mehr Menschen fühlen sich auch durch die Rahmenbedingungen unserer Arbeitswelt psychisch belastet.

Wir alle kennen jedoch auch Menschen, die berufliche wie persönliche Krisenzeiten oder Schicksalsschläge relativ gut wegstecken. Sie haben eine starke Widerstandskraft gegenüber Belastungen, sind resilient. Die entscheidende Frage ist daher: Was macht diese Menschen aus?

Grundlage aller Ansatzpunkte zu mehr Resilienz ist eine enge Verzahnung unserer Gedanken, Gefühle und unseres Verhaltens. Sie bilden die Basis dieses Trainingstages. Mit den Worten von Jon Kabat-Zinn „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst das Surfen lernen“, wird Ihnen an diesem Trainingstag das Grundzeug zum Surfen mitgegeben!



IHR NUTZEN

- Kennenlernen der wichtigsten Resilienzfaktoren
- Praxistraining als Umsetzungshilfe für den Alltag
- Fokus auf Ansatzpunkte, die unabhängig der äußeren Rahmenbedingungen aktiviert werden können, um das eigene Wohlbefinden zu steigern
- Stärkung der Selbstwirksamkeit

TRAININGSINHALTE

- Eine Frage des Blickwinkels: Was ist Resilienz?
- Bedeutung von Resilienz in der Arbeitswelt
- Gedanken, Gefühle, Verhalten: Die Grundlage unseres mentalen und seelischen Zustands
- Geschichte und Forschungsstand Resilienz
- Ansatzpunkte zur Förderung von Resilienz in Theorie und Praxisübungen, z.B.:
 - Umgang mit Veränderungssituationen
 - Gefühle in Balance bringen
 - Connection - Verbundenheit im sozialen Umfeld
 - Der realistische Optimist
 - Vergangenheit versus Gegenwart und Zukunft
 - Authentisch leben - Ziele und Werte im Blick behalten
 - Lösungsorientierung

Hinweis: Diese PAUSENRAUM-Veranstaltung hat präventiven Charakter und ersetzt keine psychotherapeutischen Maßnahmen.

METHODIK

Der Trainingstag besteht aus einem Wechsel von

- Gesprächsrunden mit thematischen Impulsen,
- praktischen Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie
- praktischen Einheiten zum Training der Fokussierung und Achtsamkeit.



„Ich habe noch nie bei einem Seminar so wenig gegessen, das tut auch dem Kopf gut. Diese Seminar-Location im Grünen macht 200% Relaxfaktor. Schon die Anfahrt zum Hof mit dem weiten Blick über die Felder ist Entspannung pur.“

„Ein entspanntes und forderndes Seminar mit hohem Nutzen zur Lösung der kleinen und großen Herausforderungen des Lebens.“



„Einen recht herzlichen Dank für die Menschlichkeit: Tolle Seminarleiterin, super Erklärung und gutes Zeitniveau. Kleine übersichtliche Seminarrunde. Sehr persönlich und interessiert, Location topp.“



STRESSMANAGEMENT

Gelassen und fit im Alltagsstress

Zeit- und Leistungsdruck, der Ruf nach immer mehr Flexibilität, Konflikte am Arbeitsplatz, Konkurrenzdruck, Arbeitsplatzunsicherheit, Vereinbarkeit von Privat- und Berufsleben - die Ursachen für den klassischen Alltagsstress sind vielfältig. Und chronischer Stress macht krank. Doch es geht auch anders! Lernen Sie an diesem Trainingstag effektive, individuelle Wege kennen, Stress vorzubeugen sowie aktiv zu begegnen.



IHR NUTZEN

- Verständnis von Stress in seiner biologischen Funktion sowie den chronischen Auswirkungen
- Entwicklung eines individuellen Frühwarnsystems für Stressbelastungen
- Training individueller Möglichkeiten, Stress-Situationen gelassener zu erleben oder zu verhindern.

TRAININGSINHALTE

- **Stress verstehen**
Ein Paradox: Warum sind wir alle gestresst?
Was ist Stress und was genau passiert bei Stress im Körper? Physiologie, Auswirkungen, Folgen
- **Mentaltraining** - Bewusstwerden und Verändern der stressverstärkenden Denkweise
Testung Innere Stressantreiber
Strategien zum Entkräften Innerer Antreiber
Methoden zum Entwickeln förderlicher Denkweisen und Einstellungen
- **Entspannungstraining**
Demonstration eines physiologischen Messinstrumentes zum Check der Stressbelastung
Erkenntnisse aus der Erholungsforschung: Wie funktioniert Erholung wirklich?
Praktische Entspannungseinheiten
- **Problemlösetraining** - Aktiv Belastungsfaktoren reduzieren
Strategien zum aktiven Verändern der Stress auslösenden Situationen
Zielfindung und Umgang mit Hindernissen

METHODIK

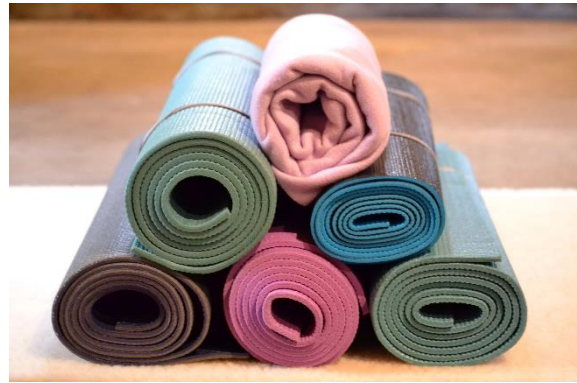
Dieser Trainingstag findet ohne Folienpräsentation statt und besteht aus einem Wechsel von

- Gesprächsrunden mit thematischen Impulsen,
- praktischen Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie
- praktischen Entspannungseinheiten zur Regeneration.



„Viele neue Aspekte und Zusammenhänge bei Stress kennengelernt und praktische Hilfen für den Alltag in schöner Atmosphäre (nette Leute, toller Tagungsort), abwechslungsreiche Mischung aus Theorie und praktischer Übung.“

„Entspannter kann man Entspannung nicht lernen. Ein toller Mix aus Zuhören, Selbst-Erarbeiten, Reflektion und Techniken.“



"Ein völlig ungezwungenes Seminar/Workshop mit wertvollen Inhalten und praktischen Hilfestellungen. Das perfekte Konzept lässt fast vergessen, dass es ein Training/Seminar zu einem „stressigen“ Thema ist. Kurzum, es wirkt sofort! Danke!"

PAUSENRAUM TRAININGSTAGE

Informationen zur Teilnahme

Zielgruppe: Mitarbeiter/Führungskräfte/Selbständige

Teilnehmerzahl: max. 12

Dauer: 1 Tag

Teilnahmegebühr: ab 199,- € zzgl. MwSt. (bei Buchung ab 2 Personen aus 1 Firma)

Ausführliche Infos und Termine auf www.pausenraum-training.de

Die Teilnahmegebühr beinhaltet

- **Vollverpflegung** bestehend aus 2 Kaffeepausen mit Heißgetränken und kleinem Snack, 1 Mittagessen, Kaltgetränken innerhalb der Trainingszeit
- Ausführliches **Handbuch** zum Nachlesen
- **PAUSENRAUM CD** "Schnell neue Energie tanken" und Türhänger "Auszeit"



Trainingsatmosphäre – Was erwartet Sie im PAUSENRAUM?

Gesundheit ist ein höchst persönliches Thema und die Teilnehmer meiner Veranstaltungen bezeichnen die Atmosphäre gerne als locker und humorvoll. Außerdem haben Sie immer wieder die Möglichkeit, sich draußen aufzuhalten. Kommen Sie also ganz „privat“ zu den Trainingstagen, sprich: Auf den Anzug dürfen Sie bei den Trainingstagen gerne verzichten!

DOZENTIN



Melanie Kaczerowski
Diplompsychologin und Unternehmensberaterin

Seit 18 Jahren im Trainingsbereich tätig.
Seit 12 Jahren auf die psychische Gesundheit von Menschen in Unternehmen spezialisiert.

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung
Ursulastraße 31, 45131 Essen
Mail: info@pausenraum-training.de
www.pausenraum-training.de