



PAUSENRAUM WORKSHOP

Nächster Termin:
21. März 2020

Early Bird!
Bis 15.12.2019 zum
Frühbucherpreis von
149,-€



▪ Stressmanagement für Foto-Fans

Der Tagesworkshop für alle Menschen,
die gerne fotografieren!

STRESSMANAGEMENT für Foto-Fans

Du fotografierst gerne? Und Stress ist für dich kein Fremdwort?
Dann bist du bei diesem Pausenraum-Workshop genau richtig.
Denn hier nähern wir uns deinem individuellen Stressmanagement aus der Fotoperspektive!

Wo genau da der Zusammenhang ist, fragst du dich jetzt?
Ganz einfach: Wir nehmen Rahmenbedingungen, in denen du dich wohlfühlst (mal nicht den klassischen Seminarraum) und für die du dir vielleicht auch länger keine Zeit mehr genommen hast, denn in Kombination mit deinem Hobby, dem Fotografieren, lernst du an diesem Tag viel Hintergrundwissen für dein ganz persönliches Gelassenheitsprogramm kennen. Zwei Fliegen mit einer Klappe!

DEIN NUTZEN

- Fundierte und gut verständliche Impulse für dein Stressmanagement von einer qualifizierten Trainerin
- Verständnis von Stress und seiner biologischen Funktion sowie chronischen Auswirkungen
- Entwicklung eines individuellen Frühwarnsystems für Belastungssituationen
- Regeneration ganz nebenbei: Die Möglichkeit, dich in Outdooreinheiten draußen zu bewegen und mit gezielten Fotoaufgaben deinem Hobby nachzukommen
- Austauschmöglichkeiten mit Gleichgesinnten

Lerne deinen fotografischen Blick besser kennen und nutze ihn, deinem Stress aktiv zu begegnen!

WORKSHOPINHALTE

- **Was ist Stress?**
Physiologie und Langzeitfolgen
Individueller Stress-Check
Ein Frühwarnsystem entwickeln
- **Wie entsteht Stress?**
Drei beteiligte Komponenten
Drei Ansatzpunkte zur Stressbewältigung
- **Vertiefendes Mentaltraining: Förderlich bewerten**
„Innere Stressantreiber“ erkennen, inkl. Test Stressantreiber
Stressantreiber entkräften
- **Regeneration**
Erkenntnisse aus der Erholungsforschung: Wie funktioniert Erholung wirklich?
Praktische Entspannungseinheiten (wahlweise Atmung/Autogenes Training/PMR nach Jacobson)

METHODIK

Dieser Tagesworkshop besteht aus einem Wechsel von

- Gesprächsrunden mit thematischen Impulsen,
- praktischen Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie
- Outdooreinheiten mit gezielten Fotoaufgaben.

Die von dir gemachten Fotos setzen wir im Workshop direkt ein, sie dienen uns quasi als Zugangstool. Denn zum einen können wir nicht immer alles direkt in Worte fassen. Und zum anderen sagt das, was du fotografierst - was du siehst! – sehr viel über dich aus.

Wir fokussieren uns bei den Fotoeinheiten nicht auf die Technik des Fotografierens, sondern besprechen eure Fotos rein mit Fokus auf euer Stressmanagement. Deswegen kann jeder, der grundsätzlich Spaß am Fotografieren hat, an diesem Workshop teilnehmen, und eine Handykamera reicht theoretisch aus. Unter euch könnt ihr natürlich gerne in fachlichen Austausch gehen...!

LOCATION



Romanisches Haus im Grugapark Essen

„Um 18 Uhr habe ich gefühlt einen Urlaubstag verbracht, trotz Lernen und intensiver Übungen. Eine tolle, engagierte Trainerin!“

Was passiert bei schlechtem Wetter?

Richte dich kleidungstechnisch darauf ein, dass die Outdoor-Fotoaufgaben bei Wind und Wetter stattfinden. Es gibt bekanntermaßen nur die falsche Kleidung!

Sollte es doch einmal absolut ungemütlich oder stürmisch sein, gibt es einen „Indoor“- Plan B.



Der Rittersaal im Romanischen Haus, Workshop-Location

PAUSENRAUM WORKSHOP

Informationen zur Teilnahme

Zielgruppe: Alle Personen, die Spaß am Fotografieren haben

Teilnehmerzahl: Max. 12

Dauer: 1 Tag, 10:00 bis 18:00 Uhr

Preise: 189,- € inkl. MwSt.

149,- € inkl. MwSt. (Early Bird bis 15.12.2019)

Die Teilnahmegebühr beinhaltet

- **Kleine Verpflegung** im Romanischen Haus bestehend aus Kaltgetränken, Kaffee und kleinen Snacks innerhalb der Pausenzeiten
- Ausführliches **Handbuch** zum Nachlesen
- **PAUSENRAUM CD** "Schnell neue Energie tanken" und Türahänger "Auszeit"
- **Eintritt** in den Grugapark



DOZENTIN



**Diplompsychologin, Unternehmensberaterin,
Qualifizierte Stressmanagement-Trainerin**

Seit 19 Jahren im Trainingsbereich tätig.
Seit 13 Jahren auf die psychische Gesundheit
von Menschen in Unternehmen spezialisiert.

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



und Hobbyfotografin!

Seit 2019 gibt es auch einen
Einblick in meinen eigenen
Pausenraum auf:
www.pausenraum-foto.de

Sie haben Interesse an den offenen Trainingstagen?
Aktuelle Termine finden Sie unter www.pausenraum-training.de