

Ruhig bleiben in stürmischen Zeiten

Stress gelassen begegnen, Ärger kanalisieren, Selbstsicherheit bewahren

für Fach- und Führungskräfte aller Ebenen

Termine **13.02.2019 in Dresden**
15.04.2019 in Chemnitz
09.09.2019 in Leipzig
(jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr)

Referent **Dipl.-Psych. Reyk-Peter Klett**
Coach, Buchautor, NLP-Master, Präventologe

Thema

Es ist nicht immer einfach, in bewegten Zeiten Balance zu halten. Wechselnde Anforderungen, Einstellen auf verschiedene Menschen, Termindruck und zunehmende Komplexität von Aufgaben hinterlassen Spuren. Dieses Seminar gibt Ihnen nachhaltige Werkzeuge wirksamer Stress-Entlastung an die Hand. Es werden klare Wege zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit und psychischen Gesundheit aufgezeigt. Die erarbeiteten Techniken können Sie sofort anwenden.

Anmeldung zum Seminar: Ruhig bleiben in stürmischen Zeiten

- am 13.02.2019 in Dresden (67-2416)
- am 15.04.2019 in Chemnitz (22-1409)
- am 09.09.2019 in Leipzig (22-1410)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung

- per Fax 0351 8322-422
- als E-Mail wb@rkw-sachsen.de
- Internet www.rkw-sachsen.de

Teilnehmer/in Funktion

Teilnehmer/in Funktion

Firma/Anschrift

.....

Telefon/Fax Beschäftigte Branche

E-Mail Datum/Unterschrift

Ihr Nutzen

In angenehmer, stressfreier Atmosphäre lässt sich das 'Loslassen' am besten üben. So gehen Sie mit Stressoren ressourcenschonender um. Ihre Reaktionen auf Anforderungssituationen werden Ihnen zunehmend bewusst und Sie üben praktische Anwendungen der Stresskontrolle. Es fällt Ihnen leichter, Signale für Über- und Unterforderung zu erkennen und Schlüsse für Ihren persönlichen Arbeits- und Lebensstil zu ziehen.

Methodik

Fragen zum Einstieg, Kurzpräsentationen, Fallbeispiele, Analyse von Videosequenzen, Gruppendiskussionen, Gruppenübungen, Feedback, Selbsttests

Inhalte

- Warum Stressminderung oft nicht funktioniert
- Erste Hilfe für's Reptiliengehirn
- Wie Sie trotz Stress einen kühlen Kopf bewahren (Übungen in Stressresistenz)
- Optimismus- und Depressions- Strategien
- Abschalten können, aber wie?
- Welche Rolle spielt die Epigenetik?
- Nein sagen lernen, sich abgrenzen können
- meine persönliche Energiebilanz erstellen (Was gibt mir Kraft? Was nimmt sie mir?)
- Mehr Kontrolle im Umgang mit negativen Gefühlen erlangen (dem Körper eine neue Strategie beibringen)
- Wie Sie sich ein Schutzschild gegenüber unangemessenen Reaktionen aufbauen und das nach außen kommunizieren

Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen

310.00 EUR zzgl. 19% MwSt.

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Kerstin Wolffgramm 0351 8322-337und
Clemens Hiltcher 0351 8322-331
Steffi Koch 0351 8322-373

Anmeldungen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen. Sie erhalten rechtzeitig Ihre Durchführungsbestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung. Darin finden Sie auch die Kontaktdaten für Ihre eventuelle Hotelbuchung. Sie können nicht teilnehmen? Kostenfreie, schriftliche Stornierungen sind für **ein- und/oder zweitägige Seminare bis 14 Tage, für Lehrgänge, Arbeitskreise und EXKLUSIV-Seminare bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich, es sei denn, in der Veranstaltungsbeschreibung ist eine andere Frist vereinbart. Geht uns die Stornierung innerhalb der vereinbarten Frist zu, entfällt die Teilnahmegebühr; schon bezahlte Beträge werden erstattet. Gern können Sie auch einen Ersatzteilnehmer benennen. Im Übrigen gelten die AGB (Seminarbedingungen) der RKW Sachsen GmbH Dienstleistung und Beratung.

Rabattmöglichkeiten:

Mitglieder des RKW Sachsen e.V. erhalten **10% Rabatt** auf die Teilnehmergebühr. Sie sind interessiert? Bitte sprechen Sie uns an.