

## Seminarangebot

### Die richtige Balance

Persönliche Wege finden für

- Umgang mit Stress und Dauerbelastung
- eine resiliente Haltung und Achtsamkeit
- den Umgang mit Konflikten
- Ziele richtig zu setzen



### Seminarbeschreibung:

Wer kennt es nicht: Jede Woche ist eine Aneinanderreihung von Terminen und Verpflichtungen. Kaum ein Tag vergeht, ohne dass Sie sich über etwas ärgern oder aufregen. Immer sind Sie für andere da und fragen sich immer öfter, und wo bleibe ich dabei. Der wahrgenommene Stresspegel wird immer höher

Wann hatten Sie das letzte Mal das Gefühl, dass Sie sich wohlfühlen, gerade dort, wo Sie sind, dass Sie mit sich und Ihrer Umgebung im reinen sind? Oder dass das, was Sie gerade tun, das ist, was Sie gerne tun möchten? Oder sich die Ziele umsetzen lassen, die Sie schon so lange haben oder sogar vor sich her schieben?

Das Seminar „Die richtige Balance“ richtet sich an alle, die das Bedürfnis haben, wieder mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag wie in Stress-Situationen zu gewinnen.

Die Seminar-Teilnehmer lernen sich und ihre Antreiber besser kennen. Sie verstehen, wie Stressgefühle entstehen und wie sie damit umgehen können. Sie lernen, auf sich zu achten und zu mehr Ausgeglichenheit zu finden. Konflikte und ihre Ursachen zu erkennen und zu lösen. Wege zur richtigen Zielsetzung werden vermittelt.

Die Seminarblöcke bestehen aus Vermittlung von Inhalten zum Thema auf Basis der positiven Psychologie und vielen konkreten Übungen (Gruppen- und Einzelübungen) Bei jedem Block werden Übungen weitergegeben, die der Teilnehmer in seinen Alltag übertragen kann, um die gewünschten Verhaltensänderungen zu erreichen.

**Veranstalter und Seminarleiterin:** Martina Thomas, ganzheitlicher Coach und Kommunikationsberaterin. 30 Jahre Berufserfahrung als Kommunikationsberaterin und langjährige Führungskraft in der Elektro- und Automobil-Industrie. Mehr Informationen unter [www.stepscoaching.de](http://www.stepscoaching.de)

## 4 Seminarblöcke à 4 Stunden

	<b>Inhalt</b>	<b>Ziel</b>
<b>Block 1</b>	Meine inneren Antreiber und Glaubenssätze kennenlernen und verstehen Stärken und Potenziale	Verstehen, wie und warum Stressgefühle entstehen, mich besser verstehen. Stärken stärken und Potenziale kennen
<b>Block 2</b>	Resilienz und Achtsamkeit – Definition und Bedeutung Achtsamkeits- und Glücksübungen	Definition von Achtsamkeit und Glück und die Bedeutung im Alltag kennen. Übungen für den Alltag
<b>Block 3</b>	Resilienz – eine Haltung aber auch Übungssache Konflikte verstehen und lösen	Stress-resistenter werden, mehr Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag schaffen. Konflikte erkennen, Ursachen erkennen persönliche Methoden für Konfliktlösung
<b>Block 4</b>	Ziele richtig setzen SMARTe Zielformulierung	Warum sind Ziele für mich wichtig und wie setze ich Ziele so, dass sie auch erfolgreich umgesetzt werden

### Weitere Informationen:

Ich empfehle, zwischen den Blöcken eine Pause von mindestens 14 Tagen, um die Erfahrung in den Alltag zu übertragen und Lerneffekte in den nächsten Block mitnehmen zu können. Zu Beginn jedes Blocks gibt es eine Reflexion zu den Alltagsübungen.

Die einzelnen Blöcke können auch einzeln gebucht werden, in Form von Workshops.

Termine nach Vereinbarung noch in 2018 möglich.

### Investition:

Seminar „Die richtige Balance“, Inhouse 2.499,-- netto \*) / Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

Als Workshop inhouse pro Thema 690,-- netto, bei Buchung von mindestens 2 Workshops 650,-/Thema\*), / Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

\*) Extern aufgrund Seminarraum und Getränke/Snacks entsprechender Aufpreis tbd.

Info: Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung sind seit 2008 steuerlich mit bis zu 500,- Euro pro Beschäftigten absetzbar