



Wolfgang Baitz
Personal- und Unternehmensberatung

SEMINAR

Hochspannung im Beruf *Stressmanagement für die vitale Führungskraft*



Hochspannung im Beruf

Stressmanagement für die vitale Führungskraft

Mehr Zeit für sich haben! Life-Balance: Mehr Gelassenheit und Vertrauen sich selbst und der Umwelt gegenüber! Viele Verantwortungsbewusste sind bereit, alles für Beruf und Unternehmen zu investieren, vernachlässigen jedoch sich selbst, entziehen sich dadurch eine gesunde stabile Basis, von der aus sie dauerhaft erfolgreich operieren können.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Geschäftsführer, Selbständige, sonstige Interessenten

IHR NUTZEN

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie sowohl Ihre eigene Persönlichkeit als auch die Ihrer Mitarbeiter souveräner führen können. Systematische Stressabwehr und die praktischen Übungen helfen Ihnen, Ihr körperliches und geistiges Kräftepotential wieder zu öffnen, eigene Grenzen zu erkennen und zu überschreiten. Konfliktpotentiale werden in Zeiten starker Arbeitsverdichtung rechtzeitig erkannt, bewusst angegangen und einer Lösung zugeführt.

„Ihr Seminar hat ungewöhnlichen Tiefgang mit Nachhaltigkeitswirkung, ich bin begeistert und beeindruckt, sehr empfehlenswerter Augenöffner.“

H.A.

Termine

12.07. - 14.07.2017
23669 Timmendorf Strand

24. - 26.01.2018
46514 Schermbeck

27. - 29.07.2018
23669 Timmendorf Strand

INHALTE

Grundlagen zum Thema

- ▶ Stress entsteht nicht durch die Arbeit, sondern durch meine Reaktion auf die Arbeit
 - ▶ Beispiele für typische Einstellungen und Verhalten, sowie Methoden und Techniken bei Stress
 - ▶ Check-up von körperlichen Aktivitäten, Ernährungsverhalten, körperlichen Grunddaten wie Blutdruck, Schlaf, Entspannungsfähigkeit, rhythmischem Verhalten, Erschöpfungshäufigkeit, Durchhängern u. a.
 - ▶ 4 Fallbeispiele von Stressentstehung und –bewältigung
 - ▶ Geheimnis ganzheitlicher Fitness: Fließen statt Stress.
 - ▶ **Fitness-4-Konzept:** Kraft durch ganzheitlich - integrative Methode
- Ausgeglichenheit bei erhöhter Belastung setzen positive Energien frei
 - ▶ Alpha-Zustand: Einführung in wesentliche Aspekte der
 - ▶ Richtiger Umgang mit sich selbst, **PLANUNG, SELBST- UND ZEITMANAGEMENT** in allen Lebensbereichen; haben Sie abends den Kopf für Privates frei
 - ▶ Merkmale von Konflikten, verschiedene Konfliktstile
 - ▶ Sachliche und konsequente Konfliktbewältigung
 - ▶ Der Zusammenhang zwischen inneren und äußeren Konflikten
 - ▶ Erkennen der Phasen bei Konflikten
 - ▶ Verhaltenstheorie in der Praxis Die Entwicklung und Performance der eigenen Überzeugungskraft
 - ▶ Wie Ihnen Selbstverantwortung Kraft verleiht
 - ▶ Selbstwertgefühl und Unabhängigkeit
- ▶ Persönliches Lauftempo und richtige Fettverbrennung
 - ▶ Grundlagen einer gesunden **ERNÄHRUNG** - individuell nach Körperbautyp; Stoffwechselbesonderheiten; Vorbeugung von Mangelerscheinungen

Übungen zur psychischen Entspannung

- ▶ Die besten Methoden für die Entwicklung mentaler Energien
- ▶ Ruhebilder und gelenkte Phantasien
- ▶ Bio-Feedback zur Entspannung
- ▶ Psychoneuro-Immunologie: Beziehung zwischen Emotionen und Immunsystem
- ▶ Körperliche und emotionelle Hochs und Tiefs meistern - psychische Stressbewältigung
- ▶ Die Grundstufe des Autogenen Trainings, Theorie und Übungen
- ▶ Erschöpft (burn-out)- was tun?

Übungen zum geistigen Selbstmanagement

- ▶ Wie gehe ich mit persönlichen und beruflichen Zielen um?
- ▶ Stress entsteht in mir selbst, erkennen Sie Ihren individuellen Stresstyp
- ▶ Übung: Lernen Sie, sich mit Stressauslösern anzufreunden und konstruktiv damit umzugehen
- ▶ Druck von oben abfedern und weich nach unten weitergeben
- ▶ Erhöhtes Selbstvertrauen und

Übungen zur körperlichen Fitness

- ▶ Energieaufladung durch Prana - die richtige Atmung
- ▶ Vollständige Tiefenatmung, rhythmische Atmung
- ▶ Progressive Muskelentspannungsmethode nach Jacobson
- ▶ Körpergesamtenergie-Test
- ▶ Bewegungsübungen; Stretching; isometrische Übungen
- ▶ JOGGING, Voraussetzungen und Durchführung

Kurze wirksame Methoden zur Anwendung am Arbeitsplatz

- ▶ Schnellanalyse: Innehalten, durchatmen, überlegen
- ▶ Dreifache Atmung
- ▶ Aufmerksamkeitslenkung
- ▶ 5-Minuten-Superschlaf
- ▶ Mini-Bewegungsübung
- ▶ Sich dem Stress stellen und gewinnen

METHODEN

Morgens 8.00 Uhr: Fitnessprogramm und Entspannungsübungen, 9.00 Uhr Frühstück, 10.30 Seminarbeginn. Abends: Programmabstimmung mit den Teilnehmern.

Check-Ups, Trainer-Input, Einsatz aktiver Methoden wie Partner- und Gruppenarbeit, körperliches und mentales Training. Reflexion eigener Einstellungen und Verhaltensweisen. Die Teilnehmer wissen mit Stressfaktoren gezielt umzugehen und kehren zuversichtlich mit selbsterarbeiteten Maßnahmenprogrammen in ihre Arbeitswelt zurück. Filmpräsentation. Diareihe. Fakultativ: Auch abends ausgesuchte Übungen zu den Themen.

Möglichkeit der Regulierung der Herzfrequenz beim Joggen mit Hilfe von Herzfrequenzmessern.

Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, eine Decke für gymnastische Übungen, Jogging-Schuhe und Badekleidung mit. (Die Teilnahme am Baden oder Jogging ist freiwillig).

SEMINARLEITUNG

Wolfgang Baitz, Geschäftsführer der W. Baitz Unternehmensberatung, Dorsten.

Studiengänge: Medizin, Psychologie, jahrelange Tätigkeit als Leiter eines Verkaufsbüros eines bekannten Unternehmens, selbständig seit 1980.

Managementtrainings, Stress, Leadership, Kommunikation

SEMINARORTE/-HOTELS

Landhotel Voshövel

Am Voshövel 1
46514 Schermbeck
Tel.: 02856 91400
Fax: 02856 744
www.landhotel.de

Timmendorfer Strand (Ostsee):

Maritim Golf- und Sporthotel
An der Waldkapelle 26
23669 Timmendorfer Strand
Telefon: 04503 607-0
Fax: 04503 2996
www.maritim.de

ÜBERNACHTUNG

Wir empfehlen das jeweilige Seminarhotel. Zimmerreservierungen nehmen wir auf Wunsch gerne für Sie vor. Die Übernachtung ist nicht in der Seminargebühr enthalten.

SEMINARGEBÜHR

Dreitägiges Seminar: 1495,- € zzgl. MwSt, ab 3 Teilnehmern pro Firma 15% Ermäßigung. Enthalten in der Gebühr sind Seminarunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke; nicht enthalten sind Abendessen und Übernachtungskosten.

SEMINARDAUER

1. Seminartag: 9.30h - 17.00h
2. Seminartag: 8.30h - 17.00h
3. Seminartag: 8.30h - 16.00h

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.baitz.de
Bei Fragen rufen Sie uns einfach an, gerne beraten wir Sie, oder schreiben Sie uns.

Ihr Ansprechpartner: H.G. Schuster Telefon: 02362 94144, e-Mail: hgs@baitz.de

Anmeldung

Teilnehmer (Titel, Vorname, Name)

Funktion

Firma

Straße, PLZ/Ort, Land

Telefon

Telefax

e-Mail

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:

Thema

Termin

Die Rechnung wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugesendet.

Bei Stornierung bis zwei Wochen vor Seminarbeginn fallen 100 € Stornierungsgebühr an (zzgl. MwSt.). Danach ist die volle Teilnahmegebühr fällig.

Bitte reservieren Sie in meinem Namen ein Einzelzimmer im Seminarhotel vom ____ bis ____.

Eine Zimmerreservierung ist nicht erforderlich.

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte senden Sie uns das ausgefüllte Anmeldeformular per Post an:
Unternehmensberatung Baitz, Parkweg 5, 46284 Dorsten,
oder einfach und bequem per Fax: 02362 94146