

Inhouse-Schulungen

Termine nach Vereinbarung

Gruppengröße:

min. 6 Pers., max 20 Pers.

Seminarkosten:

1. – 10. Teilnehmer 27,50€ / Pers.

Ab 10. Teilnehmer 22,00€ / Pers

Seminardauer jeweils 90 Min

Fahrtkosten: 0,40 Euro / km

Januar

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Was ist Stress, Burnout, Cooldown?
- Physische und psychische Reaktionen
- Die Warnzeichen des Körpers kennenlernen
- Blitzschnell entspannen
- Sport, Lockerungsübungen

Februar

Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Welcher Stresstyp sind Sie?
- Was sind Stressoren?
- Analyse der persönlichen Stressoren
- Das Selbstbewusstsein stärken, die eigenen Stärken erkennen
- Entspannungstechniken

März

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Analyse negativer Arbeits- und Lebensbedingungen,
- Wie gehen Sie mit leidvollen Situationen um?
- Ausgewogene Ernährung
- Lachen als Medizin
- Lachkurs

April

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Bedingungen im Betrieb
- Bewältigungsstrategien
- Das Coping-Modell von Lazarus
- Stress „wegatmen“

Mai

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Unter welchen Umständen wird aus Stress Burnout?
- Die Burnoutphasen
- Helferpersönlichkeiten
- Musiktherapie

Juni

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Welche Auswirkungen hat Burnout auf den Mitarbeiter
- auf das Team?
- auf den Betrieb
- Test: Wohlfühl-Index
- Blitzentspannung

Juli

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Zeit- und Zielmanagement, Prioritäten setzen
- „nein – sagen“ lernen, Grenzen setzen
- Phantasiereisen,

August

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Sich und andere motivieren
- „genießen lernen“
- Machen Sie einen Vertrag mit sich selbst

September

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Das soziale Netzwerk
- Beziehungen, Kontakte, Kuschneln,
- Autosuggestive Meditation mit biblischen Aussagen

Oktober

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Selbstbehauptungstraining
- Stresstagebuch
- Die Natur hilft

November

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- „Gedankenkarussell“,
- Regeln zur Unterstützung rationalen Denkens
- Gedankenstop

Dezember

„Stressbewältigung, Burnoutvermeidung“

- Physikalische Maßnahmen
- Massage
- Progressive Muskelentspannung
- Akupressur

Martha Heinemann

Lehrerin für Gesundheitsfachberufe

Leitung der „*mobilen Gesundheitsschule*“

Brensbacher Str. 25

64395 Brensbach

Tel: 06161 314477

Fax: 06161 8353

Mobil: 015209809514

info@mobile-gesundheitsschule.de

www.mobile-gesundheitsschule.de

*Ich biete auch Einzelkurse zur
Stressbewältigung an:*

- Informationen zu Stress, Stressoren und Bewältigungsmechanismen
- Tests, um Ihre persönlichen Stressoren zu entlarven
- Malen nach Musik
- Biblisch therapeutische Seelsorgegespräche
- Aktive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autosuggestive Entspannung nach Aussagen der Bibel
- Selbstbewusstseinstaining
- Schulung der Wahrnehmungen in Theorie und Praxis
- Nachtwanderung
- Morgendämmerung im Wald
- Lichtdusche mit Tageslichtlampe

Ist in Ihrem Betrieb

Stress

ein Thema?



**Ich begleite Sie durch
das Jahr!**

Betriebliche Prävention