

Kurzbeschreibung des Tagesseminares „Stress beginnt im Kopf“

Inhalte

Der Workshop ist erlebnisorientiert und interaktiv gestaltet. Sie lernen Methoden kennen, wie Sie konstruktiv mit Stressfaktoren und -situationen umgehen können. Die Grundpfeiler dafür sind:

- sich bewegen, um vom Kopf wieder in den Körper zu kommen
- „alte“ Glaubenssätze und destruktive Gedanken erkennen und neue konstruktive Einstellungen entwickeln
- Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Meditation sowie
- gut (auch mit sich selber) zu kommunizieren.

Im Vortrag erfahren Sie, wie Stress entsteht, was im Gehirn (neurologisch) und auf physiologischer Ebene (hormonell) passiert und welche Auswirkungen sich körperlich und psychisch zeigen. Die Übungen orientieren sich an Ihrem persönlichen Bedarf.

Ziele

- Sie erfahren, wie Stress entsteht
- Sie erfahren, wie sich Stress körperlich und emotional auswirkt
- Sie erkennen Ihre individuellen Stressmuster und faktoren
- Sie erlangen ein Bewusstsein über Situationen, die Sie als Stress empfinden
- Sie entwickeln persönliche Handlungsstrategien für den „Notfall“ und zur Vorbeugung
- Sie erleben die positive Wirkung einer konstruktiven Stressbewältigung

Nutzen: Sie gehen im Alltag bewusst mit stressauslösenden Faktoren / Situationen um und vermeiden, dass Sie in eine Stressspirale geraten.

Methoden

Achtsamkeitsübungen, Meditation (z.B. MBSR oder andere) und Atemübungen

Leichte körperliche Übungen, Körperwahrnehmung

Erforschen von Glaubenssätzen und Erarbeiten neuer positiver, stärkender Einstellungen

Über den Dozenten

Dr. Maximilian Köberl, Coach, Trainer, Diplom Chemiker mit Erfahrung in der Pharmabranche.

Spezialgebiete: Wie gehe ich konstruktiv mit Stress um?" und verhindere ein "Ausbrennen";

Persönlichkeits- und Bewerbungscoaching - individuell, authentisch und potentialorientiert; Vorträge und Information zu pharmazeutischen Themen.