

## Stress managen – Energien aktivieren – Persönliche Produktivität steigern 1-Tagestraining

Beruflichen Stress- und Belastungssituationen aktiv zu begegnen, stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und verhilft darüber hinaus zu einem besseren Selbstmanagement. Im Seminar werden besonders wirkungsvolle Kurzübungen, sogenannte „Minuten-Trainings“ vermittelt. Diese sind hilfreich, speziell im Beruf, „rasch und effektiv“ Stress abzubauen, Energien zu aktivieren und die Vitalität zu steigern. Die Kurzübungen sind sofort anwendbar.

### Zielgruppe

- Führungskräfte

### Ziele

- Die Teilnehmer/innen optimieren Ihre Fähigkeit, stressintensiven Situationen, souverän zu begegnen. Im Mittelpunkt des Seminars steht das Kennenlernen und Einüben von wirkungsvollen Kurztechniken zur Stressreduzierung und Energieaktivierung für mehr persönliche Produktivität im Beruf.

### Inhalte

- ABS – das „Antiblockiersystem“ für mehr Entspannung und Vitalität
- Kurze Aktivierungsübungen für den Tagesstart und Zwischendurch
- Energieräuber entlarven – Energiespender aktivieren
- Kurz-Entspannungs- und Konzentrationstechniken
- Entspannung für Schultergürtel und Kreuz  
Kurzübungen zur Energieaktivierung
- Die Progressive Muskelentspannung nach Jakobson (Kurzform)
- Kurzübungen gegen Verspannungen und Kopfschmerzen
- Spezielle Grundübungen zur Entspannung und Aktivierung am Arbeitsplatz (aus der chinesischen Medizin)
- Das Balance-Modell: Langfristig leistungsstark, vital und gesund
- Klärung von individuellen Fragen der Teilnehmer/innen

### Dauer

- 1 Tag