Ihr Trainerteam

Dr. Gerhard H. Peise

Jahrgang

1951

Ausbildung und Tätigkeit

Physikstudium und Promotion in Aachen

Systemische Coachingausbildung beim Metaforum und bei Rauen und Steinhübel

zertifizierter NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP

jährlich ca. 10 Tage Weiterbildung Coaching

Dr. Guido Schneider

Jahrgang

1957

Ausbildung und Tätigkeit

promovierter Literaturwissenschaftler

NLP-Master

Ghostwriter

Kommunikationstrainer und Trainer für Stress- und Selbstmanagement

Fragen für den Einstieg ins Stressmanagement

Wie können Sie Stress reduzieren und damit kreative Potentiale und Motivation freisetzen?

Wie können Sie damit die Effizienz Ihres Teams steigern?

Interessiert?

Tel.: 0241 928 58 0
E-Mail: info@peise.com

Dr. Peise
Coaching und Training

- Management-Coaching
- Stressmanagement
- Führungstraining
- Coaching-Ausbildung

ProC Association
Professional Coaching Association
Qualified professional Coaches
www.ProC-Association.de

qualified member

Kontakt:

Dr. Peise Coaching und Training
Wilhelm-Ziemons-Str. 81
52078 Aachen
Tel.: 0241/928 58 0
Fax: 0241/928 58 99
E-Mail: info@peise.com
Internet: www.peise.com

REALISATION: TYPE ART POLZ GMBH, HERZOGENRATH

Dr. Peise Coaching und Training

Stressmanagement
Tiefenentspannung
Burn-out-Prophylaxe

In Kooperation mit

Dorint
Seehotel & Resort
Bitburg · Südeifel

Stress und persönliche Reaktion

Jeder reagiert auf äußere Anforderungen auf seine Art. Was einer als unzumutbaren Stress empfindet, ist für einen anderen eine persönliche Herausforderung, die er mit Begeisterung annimmt.

Diese unterschiedliche Reaktion zeigt deutlich, dass Stress nicht von außen kommt. Denn dann würden alle gleich darauf reagieren. Stress ist ein individuelles und sehr persönliches Reaktionsmuster auf externe Anforderungen.

Stress kommt von innen. Es ist unsere Art, mit Anforderungen umzugehen. Wir lehnen sie eigentlich ab. Wir sind überzeugt, dass sie uns lästig sind, sie uns nerven oder wir ihnen nicht gewachsen sind.

Auswirkungen

Im schlimmsten Fall führt das persönliche Reaktionsmuster zu einem Automatismus, bei dem die Stressschwelle stetig sinkt und fast jegliche äußere Anforderung als Belastung bzw. Stress wahrgenommen wird.

Übermäßiger Stress kann zu physischer Krankheit führen. Dies ist die automatische Reaktion des Körpers, mit dem er sich bei Überforderung selbst schützt. Ein alternativer Schutz ist eine innere Resignation, eine innere Lähmung bis hin zur Antriebslosigkeit und Apathie.

Dies sind Zeichen eines Burn-outs.

Was Sie für sich tun können

Stressmanagement und Entspannungstechniken helfen Ihnen, diese subjektiv wahrgenommenen Belastungen zu reduzieren und souverän mit diesen Anforderungen umzugehen. Sie dienen damit aktiv zur Burn-out-Prophylaxe.

In diesen Seminaren lernen Sie, den einschränkenden und Stress erzeugenden Automatismus zu unterbrechen. Sie schaffen sich erweiterten Zugang zu Ihren Fähigkeiten und erlernen alternative Verhaltensweisen, welche Ihnen ermöglichen, durch andere Sichtweisen die Stresssituation anders zu erleben. Sie lernen, Abstand zu der Situation zu gewinnen und nehmen wahr, wie sie sich hierdurch verändert und anders auf Sie wirkt.

Dies verändert den einschränkenden Zustand des Stressempfindens. Sie haben damit Zugang zu anderen Handlungsmöglichkeiten, können anders mit der Situation umgehen und auf neue Art darauf reagieren.

In den angebotenen Seminaren zu Stressmanagement, Tiefenentspannung und Burn-out-Prophylaxe lernen Sie, wie Sie Ihren Alltag leichter meistern, den Stress reduzieren und effizienter arbeiten können.

Die Themen sind:

- wie Sie Abstand gewinnen können
- wie Sie sich in einen guten, arbeitsfähigen Zustand bringen
- wie Sie mit anderen Augen auf Ihre Situation blicken und völlig neue Ideen bekommen
- wie Sie schnell in Tiefenentspannung kommen können
- wie Sie Stress verringern
- wie Sie damit die Gefahr des Burn-outs reduzieren

Weitere Information: www.peise.com

Die Seminare zum Thema

Stressmanagement, Tiefenentspannung und Burn-out-Prophylaxe

Das Arrangement im Dorint Seehotel & Resort Bitburg/Südeifel****

- 2 Übernachtungen im komfortablen Hotelzimmer
- 2 x Teilnahme am Vital-Frühstücksbuffet
- 2 x Teilnahme am Dinnerarrangement, nach Wahl des Küchenchefs
- jeweils ein 4-stündiges Stressmanagement- und Entspannungsprogramm am 2. und 3. Tag, Teilnahme am Mittagslunch sowie unlimitierte Tagungsgetränke im Seminarraum
- kostenfreie Nutzung der Badelandschaft „Aqua Mares“, der Saunalandschaft „AquaTherme“ und des Fitnessraumes

Das offene Tagesseminar

In dem Tagesseminar zu Stressmanagement, Tiefenentspannung und Burn-out-Prophylaxe lernen Sie, wie Sie Ihren Alltag leichter meistern, den Stress reduzieren und effizienter arbeiten können.

Seminarorte für das Tagesseminar

Dorint Seehotel & Resort Bitburg/Südeifel****
Novotel Aachen City****
Hotel Schweizerhof**** Aachen

Das In-house-Angebot für Sie und Ihre Mitarbeiter

4- oder 8-stündiges Stressmanagement-Seminar ganz nach Ihrem Bedarf.

Information und Anmeldung: www.peise.com

Tel.: 0241/928 58 0
E-Mail: gerhard@peise.com