



Raus aus der Stressfalle !

Den Alltag besser bewältigen

Ganztägiger Workshop in Berlin

4. April 2012

cmi Kommunikation und Medien GmbH
Wolf-Dietrich Groß
Workshops - Trainings - Coaching
Saarbrücker Str. 36, 10405 Berlin
Tel. 030 –327 80 80, Fax: 033 206 –62 535
wdg@cmi-berlin.de, www.cmi-berlin.de

Büro Brandenburg:
cmi Kommunikation und Medien GmbH
Köhlerstr. 81, 14547 Beelitz OT Fichtenwalde
Tel. 033 206 – 62 634, Fax: 033 206 – 62 535

Der täglichen Stressfalle entgehen

Den Alltag besser bewältigen - Spielräume nutzen

Für viele Menschen ist der berufliche Alltag im Übermaß durch negativen Stress geprägt. Zeitdruck diktiert den Tagesablauf. Ob Unternehmer, Manager oder Mitarbeiter - Leistungs- und Termindruck, zunehmend harter Wettbewerb, schwierige Arbeitsbedingungen oder die Sorge um den Arbeitsplatz kosten zu viel Energie. Auch die Familie bleibt oftmals nicht davon verschont. Negativer Dauerstress führt zu körperlichen Symptomen und belastet - auch im Privatleben - die Beziehungen zu Arbeitskollegen und Mitmenschen. Erschöpfung, Lustlosigkeit, sinkende Motivation und steigendes Burn-out-Risiko beeinträchtigen die Kreativität und Leistungsfähigkeit - sie gefährden die Gesundheit.

Vielfach missachten wir diese Warnsignale, der Körper ist - wie eine Maschine - zum „Funktionieren“ verurteilt. Wer jedoch auf stabile Leistungsfähigkeit, körperliche Fitness und Lebensfreude Wert legt, muss negative Stresssymptome rechtzeitig erkennen und ernst nehmen.

Dem Teufelskreis Stress ist niemand bedingungslos ausgeliefert. Wichtig ist es, Überforderungsfaktoren und innere wie äußere Stressursachen frühzeitig zu sehen, gegenzusteuern und die Kräfte zu stärken. Nur so lassen sich Prioritäten im pfleglichen Umgang mit der eigenen Energie und Zeit setzen.

In dem interaktiven Workshop weist der Kommunikations-Trainer und Coach Wolf-Dietrich Groß den Weg, wie sich konstruktiv und zielgerichtet mit den Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz umgehen und mehr Lebensperspektive entwickeln lässt.



Im Mittelpunkt der ganztägigen Arbeit stehen:

- Entstehung und Bedeutung von Stress im Beruf -
Innere und äußere Faktoren
- Wege für den besseren Umgang mit Zeitdruck
- Konstruktiver Umgang mit Belastungen in Beruf und Familie
- Die Gegenwart er-leben - Stressfrei durch *Mentale Präsenz*
- Motivation als Stresskiller - Selbstvertrauen und Gelassenheit

Zielsetzung:

- Stressreduzierung und –bewältigung
- Leistungsfähigkeit im beruflichen und privaten Alltag
- Bewusster Umgang mit der eigenen Energie
- Gelassenheit und Überzeugungskraft
- Kreativität und Lebensfreude.

Den Teilnehmern/innen werden praxisbezogene Impulse für die tägliche Stressbewältigung vermittelt und konkrete, individuelle Hilfestellungen gegeben.

Workshop:	„Raus aus der Stressfalle !“ Wie sich der Alltag besser bewältigen lässt
Trainer:	Wolf-Dietrich Groß
Dauer:	4. April 2012 – 9.00 bis 16.30 Uhr
Ort:	Tagungsräume Diakonie Berlin-Brandenburg Reichensteiner Weg 24, 14195 Berlin-Dahlem
Teilnehmergebühr:	Euro 245,00 zzgl. 19% MwSt. inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen
Veranstalter:	cmi Kommunikation und Medien GmbH
Anreise:	Flughafen Tegel/Taxi, S-Bahn Lichterfelde-West o d e r Bus 101 (direkt vor der Tür), Parkplätze vorhanden

Workshop „Raus aus der Stressfalle !“

Ablauf *Der Tag*

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 9.00 - 9.30 Uhr | - | Der täglichen Stressfalle entgehen
Aus dem eigenen Käfig ausbrechen |
| 9.30 - 10.30 Uhr | - | Kopf-Menschen unter Druck
Denken produziert Stress |
| <i>10.30 - 10.45 Uhr</i> | - | <i>Tee- und Kaffeepause</i> |
| 10.45 - 11.30 Uhr | - | Er-Leben in der Gegenwart
Das Modell <i>Mentale Präsenz</i> : |
| 11.30 - 12.30 Uhr | - | Warum Vergleiche schwächen
Leistungsdruck reduzieren |
| <i>12.30 - 13.30 Uhr</i> | - | <i>Gemeinsame Mittagspause</i> |
| 13.30 - 14.45 Uhr | - | Belastungen am Arbeitsplatz
Persönliche Stressfaktoren identifizieren
<i>Gruppenarbeit</i> |
| 14.45 - 15.15 Uhr | - | Denkfallen vermeiden
Motivation statt Stress |
| <i>15.15 - 15.30 Uhr</i> | - | <i>Tee- und Kaffeepause</i> |
| 15.30 - 16.00 Uhr | - | Mit Kopf, Herz und Bauch
Lebenslust durch Selbst-Fürsorge |
| 16.00 - 16.30 Uhr | - | Gestalten und genießen
Neue Denk-Wege gehen |
| <i>16.30 Uhr</i> | - | <i>Ende des Workshops</i> |



ANMELDUNG

Fax: 033 206 – 62 535

Workshop „Raus aus der Stressfalle !“

**4. April 2012, Tagungsräume Diakonie Berlin-Brandenburg
Reichensteiner Weg 24, 14195 Berlin-Dahlem**

Hiermit melde ich mich verbindlich zum ganztägigen
Workshop „Raus aus der Stressfalle !“ an.

Name

Name

Vorname

Vorname

Firma

Firma

Straße

Straße

PLZStadt

PLZStadt

Tel.....

Tel.....

mail:.....

mail:.....

**Die Teilnehmergebühr in Höhe von Euro 245,00 zzgl. MwSt./Person
überweise ich auf das Konto: cmi Kommunikation und Medien GmbH
Stichwort: Workshop „Raus aus der Stressfalle !“, 4.4.2012,
Berliner Commerzbank | Kto. Nr. 494 151 400 | BLZ 100 400 00**

Datum

Datum

.....

.....

Unterschrift/Stempel

Unterschrift/Stempel

cmi ■ Kommunikation und Medien GmbH
Wolf-Dietrich Groß / Workshops - Trainings - Coaching
Saarbrücker Str. 36, 10405 Berlin
Tel. 030 - 327 80 80, Fax 033 206 - 62 535
wdg@cmi-berlin.de, www.cmi-berlin.de