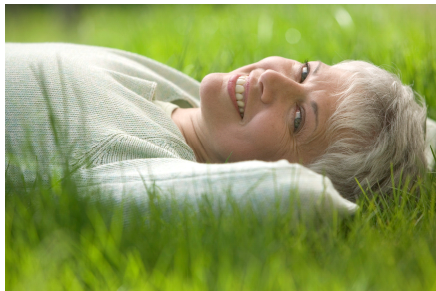


## Trainer für Stressmanagement (WA Pfalz)

Referentin: Bianca Kleine-Wilde, Tamara Lieser



Unsere Zeit ist in den letzten Jahren immer schneller geworden. Damit sind wir auch einem gewissen Druck ausgesetzt, allem Rechenschaft tragen zu können. Auf der Arbeit ein immer größeres Arbeitspensum in weniger Zeit, im Privaten das Hobby, jenes Hobby, ach, da gibt es was Neues und da wieder was anderes, was wir ausprobieren. Auch die Familie beansprucht natürlich noch einen Teil Ihrer Zeit. Alleine das Freizeitprogramm der Kinder zu organisieren und zu bewältigen ist schon eine riesengroße Herausforderung. Neben Beruf, Erziehung und Freundeskreis wollen wir uns natürlich auch noch selbst verwirklichen. Sie sind im Stress und das ist auch gut so. Denn wer nicht im Stress ist, ist out. ...Wirklich? Ist das so? Und wo

bleiben Sie dabei? – Meistens auf der Strecke. Die meisten Menschen sind so sehr damit beschäftigt allen Anforderungen gerecht zu werden, dass sie sich selbst dabei vergessen.

In dieser Ausbildung erlernen Sie einige Methoden zur Stressbewältigung. Es gibt viele verschiedene Menschentypen und es gibt auch verschiedene Arten mit dem Stress umzugehen. Die eine Methode, die für Sie funktioniert, muss noch lange nicht für alle anderen auch funktionieren. Wir werden uns gemeinsam einige Stresstypen anschauen und auch einige Methoden kennen lernen, die dem jeweiligen Kandidaten helfen kann.

### Inhalte

- |  |  |
|--|--|
| ✘ Was ist Stress? Wie entsteht Stress?                 | ✘ Prioritäten setzen                                 |
| ✘ Wie beeinflusst uns Stress – wie macht er uns krank? | ✘ Anti-Ärger-Strategie                               |
| ✘ Woher kommt all der Stress?                          | ✘ Erkennen und verändern von negativen Denkprozessen |
| ✘ Mein Stresstagebuch                                  | ✘ Methoden der Kurzentspannung                       |
| ✘ Verschiedene Stresstypen                             | ✘ Umgang mit „Stress“klienten                        |
| ✘ Stress reduzieren durch Zeitmanagement               |  |

### Warum sollte ich die Ausbildung machen?

Stress ist Hauptursache der meisten unserer Krankheiten. Mit dieser Ausbildung können Sie zu dem Thema Stress beratend tätig sein, oder auch in Vorträgen und Seminaren für das Thema Stress sensibilisieren.

### Wie wird der Stoff vermittelt?

Die Inhalte des Seminars werden durch vielseitige Methoden vermittelt. Dabei werden Sie aktiv in das Geschehen mit eingebunden. Eine eigene Selbstreflexion wird immer wieder gefördert.

### Wie lange dauert die Ausbildung?

30 Unterrichtseinheiten

Ab Gruppen von 4 Teilnehmern bieten wir Ihnen auch gerne einen gesonderten Kurs an.

### Wie hoch ist die Ausbildungsgebühr?

Teilnahmegebühr: 290,00 Euro zzgl. MwSt

Studenten der WA Pfalz: 190,00 Euro - Ehemalige Studenten der WA Pfalz: 220,00 Euro

### Termine 2010

Abendausbildung 18-22 h	Tagesausbildung 9 – 18 h	Abendausbildung 18-22h
Mo, 21. Juni 2010	Do, 21. Oktober 2010	Mo, 29. November 2010
Mi, 23. Juni 2010	Do, 28. Oktober 2010	Do, 02. Dezember 2010
Mo, 28. Juni 2010	Do, 04. November 2010	Mo, 06. Dezember 2010
Mi, 30. Juni 2010		Do, 09. Dezember 2010
Mo, 12. Juli 2010		Mo, 13. Dezember 2010
Mi, 15. Juli 2010		Do, 16. Dezember 2010

### Ausbildungsort und Anmeldung

Wirtschaftsakademie Pfalz, staatlich anerkannte Ergänzungsschule

Turmstraße 8, 67059 Ludwigshafen, Telefon 0621 - 68 55 72 55, Email kleine-wilde@wa-pfalz.de