



Seminarangebote Gesundheit

Stressmanagement

Was ist Stress und ab wann wirkt er sich schädlich auf unsere Gesundheit aus? Dieses Seminar informiert Sie darüber, wie sich ein Burnout zeigt und welche Möglichkeiten es gibt, damit umzugehen. Dazu gehören Antworten auf Fragen wie:

- Was sind meine Kraftquellen?
- Wie kann ich diese im Alltag integrieren?
- Wie kann ich mich vor Überlastung schützen?

Viele KursteilnehmerInnen wissen schon, was ihnen „eigentlich“ gut tun würde. Deshalb beschäftigen wir uns auch mit der Frage: Was hindert mich, die Theorie in die Praxis umzusetzen?

Effektive Qi Gong Übungen und Akupressur kennen zu lernen, kann helfen sich auch in kurzer Zeit entspannen zu können. Wir werden zusätzlich Erkenntnisse der Neurobiologie nutzen, um ein gutes Selbstmanagement zu etablieren.

Gelassenheit gewinnt

Dieses Seminar möchte Ihre Handlungskompetenz im Bereich Stressmanagement erweitern. Wie kann ich mich auf anstrengende Situationen gut vorbereiten? Wie lassen sich kompakte Situationen leichter gestalten? Wie kann ich schwierige Situationen besser verdauen? Diese und andere Fragen werden mit Methoden des Zeit- und Selbstmanagements, bewährten Methoden der Stressverarbeitung und individuellen Lösungen beantwortet. Regenerative Methoden der Stresskompetenz fließen in den Kurs ein.

Der Kurs wird über 2 Tage abgehalten. Am ersten Tag werden Sie sich konkrete Ziele erarbeiten, die Sie in der Zeit zwischen den Seminartagen verfolgen möchten. Am zweiten Seminartag haben Sie die Möglichkeit, ihre Zielverfolgung zu betrachten, Ambivalenzen aufzudecken und Strategien für auftauchende Hindernisse zu erarbeiten.

Termin: 2. Februar/ 13. April 2013 in Hamburg

Zeit: 10.00 – 17.30

Zielgruppe: offen für alle

Preis: 120 Euro pro Tag

Kontakt: info@jelle-stollenwerk.de

Ein Tag für mich

An diesem Tag möchte ich Teilnehmer/-innen die Möglichkeit bieten, leicht erlernbare Qi Gong Übungen sowie Akupressurpunkte kennen zu lernen und Entspannungsverfahren auszuprobieren, die bei Anspannung und Nervosität besonders effektiv sind. Mit Lian Gong führen wir Übungen durch, die besonders bei Beschwerden im Hals und Rücken, aber auch den Gelenken wirkungsvoll sind. Darüber hinaus werden die Teilnehmer erfahren, wie sie Entspannung in ihrem Alltag integrieren können.

Termin: auf Anfrage

Zeit: 10.00 – 16.00

Zielgruppe: offen für alle

Preis: 90 Euro

Kontakt: info@jelle-stollenwerk.de



Form und *freiheit* - Zentrum für Kreativität, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Vital durch den Tag

Verfügen Sie über ein gutes Energiemanagement? Stimmen Sie Ihre Arbeit auf ihren persönlichen Energiehaushalt ab? In diesem Seminar erarbeiten Sie sich eine optimale Wochenstruktur, die Bedingungen für Top-Leistung und gleichzeitig Phasen der Erholung berücksichtigt.

Termin: 26.1.2013

Zeit: 10.00 – 17.30

Zielgruppe: offen für alle

Preis: 120 Euro

Kontakt: info@jelle-stollenwerk.de

Fortlaufende Gruppe: Ich bin der Kapitän

Sie möchten das Steuerrad selbst in der Hand behalten und ihren eigenen Kurs durchs Meer der Möglichkeiten auch bei Sturm und Wind nicht aus dem Auge verlieren? Dieses fortlaufende Gruppenangebot unterstützt Sie in allen Fragen des Selbst- und Stressmanagements. Die Gruppenabende gestalten sich aus einer Mischung von vorgegebenen Anteilen und selbstgewählten Themen. Es gibt also eine klare **Form**, in der bestimmte Techniken des Stressmanagements trainiert werden und einen Rahmen, in dem die **freiheit** besteht, an individuellen Themen zu arbeiten, die sich aus den Wünschen der Gruppenteilnehmer und –teilnehmerinnen ergeben. Dies kann Fragen aus dem Bereich Zeitmanagement und Energiemanagement betreffen oder auch Aspekte von Selbstbehauptung berühren.

Die Gruppe ist offen und es kann jederzeit, sofern ein Platz frei ist, eingestiegen werden. Die Gruppe startet mit mindestens 4 Personen und nimmt maximal 8 Personen auf.

Termin: dienstags 19.00 – 21.00

Start: auf Anfrage in Hamburg

Zielgruppe: offen für alle

Preis: 40 Euro am Abend (ab 5 Teilnehmer 30 Euro am Abend)

Kontakt: info@jelle-stollenwerk.de

Selbst und Sicher ins neue Jahr

Wie kommt es, dass die Neujahrsvorhaben im Laufe des Jahres wieder aus dem Blick geraten? Für 2013 könnte dies anders sein. Am ersten Tag des Seminars werden die persönlichen Ziele fürs nächste Jahr herausgearbeitet und ihre Umsetzung mit Methoden des Selbstmanagements (Züricher Ressourcenmodell) vorbereitet. Am zweiten Tag zu diesem Seminar werden weitere Techniken zur konkreten Zielverfolgung vorgestellt und angewendet. Dabei werden je nach Zielsetzung Methoden aus sehr unterschiedlichen Bereichen zum Einsatz kommen.

Termin: 15. Dezember 2012, 19. Januar 2013 in Hamburg

Zeit: 10.00 – 17.30

Zielgruppe: offen für alle

Preis: 120 Euro pro Tag

Kontakt: info@jelle-stollenwerk.de