



Gruppen-Seminare

"Nur Kein Stress"

Basis-Seminar: "Nur kein Stress!" (3 Stunden)

- Hier wird Basiswissen zum Thema Stress vermittelt: z.B. was ist Stress eigentlich genau? Und was macht gutes Stressmanagement aus?
- Die eigene Stresssituation wird analysiert und die Wahrnehmung für Stressauswirkungen geschult.
- Eine Auswahl an Stressbewältigungsmöglichkeiten wird vorgestellt.

Aufbau-Seminar I (3 Stunden)

- Hier finden die Teilnehmer/-innen heraus, warum der meiste Stress „hausgemacht“ ist und wie sie das ändern können. Es geht also darum persönliche, stressfördernde Denkweisen zu entlarven.
- Außerdem wird ein persönlicher „Notfall-Koffer“ zusammengestellt: aus dem Erlernten und den Wohlfühlerfahrungen wird individuell ein Programm als 1. Hilfe-Liste erstellt. So kommen die Teilnehmer/-innen schneller aus der Stress-Falle heraus oder besser sie fallen erst gar nicht rein.
- „Life-Work-Balance“: Warum Erholung und Pausen so wichtig sind.
- Warum Sport und Bewegung Stress abbaut.

Aufbau-Seminar II (3 Stunden)

- „Ziele fassen und klären“ - aber diesmal geht es nicht um Ergebnisoptimierung für den Arbeitsprozess, sondern um die persönliche Klarheit, und gegen Stress! Was wäre das Gegenteil vom negativen Gefühl während ich in der „Stress-Falle sitze“? So wird z.B. das Ziel „Ich bin gelassen und ruhig!“ erarbeitet.
- Entspannen und Loslassen: viele verschiedene Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung
- Ausführungen zum Thema Zeitmanagement

Aufbau-Seminar III (3 Stunden)

- „Brain Gym“: Bewegungs- und Energie-Übungen zur Verbesserung der Gedächtnisleistung, zum Wohlfühlen und Stressmanagement.
- Problemlösungstechniken werden geübt
- Hilfen gegen (Bildschirm-) gestresste Augen



"Erfolg beginnt im Kopf"

Beginnen wir also mit dem Kopf, lassen uns dann von unserer Herzensintelligenz beraten und folgen dann dem Weg in ein neues, erfolgreiches Denken und damit besseres und gesünderes Handeln.

Das Ergebnis: mehr Erfolg (bei der Arbeit, beim Abnehmen, beim Lernen, ...) -> ein Erfolgskreislauf...

Kaum zu glauben, aber wahr, ist, dass wir in der Regel zu mindestens 90% unseren alten, eingetretenen Denkpfeilen folgen. Die neurowissenschaftliche Motivationspsychologie nennt die 90% auch „das Unbewusste“.

Möchten Sie lernen, neue Denkpfade zu beschreiten, Ihr „System“ auf Erfolg umzuprogrammieren?

Dann freue ich mich, Sie im Seminar **"Erfolg beginnt im Kopf - ebenso wie Gesundheit und Leistungsstärke"** begrüßen zu dürfen.

Basis-Seminar (3 Stunden)

Grundlagen von erfolgreichem Denken (unterstützt durch das wissenschaftlich anerkannte Züricher-Ressourcen-Modell):

- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse des Gehirns
- Das Selbstgespräch in der Endlosschleife oder „das Unbewusste“
- Der „Mental up – Erfolgskreislauf“ = Verändern leicht gemacht!
- Praktische Übungen zum Erlernen und Hilfen zur Umsetzung

Aufbau-Seminar I (3 Stunden)

- Reflexion der bisherigen Erfahrungen
- Perfektionierung Ihres persönlichen Zieles zum „seeligen Grinsen“
- Vertiefende Übungen und weitere Hilfen zur Umsetzung

Mental up! Coaching

Dipl. Sozialpädagogin

Anett Hausmann-Gerdes

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Tel.: +49 [0]441 / 570 30 999

Illexweg 4

26215 Wiefelstede / Metjendorf

E-Mail: hg@mentalup-coaching.de