



TAG 1	Stressmanagement Seminar	Trainer
Wann	Thema	Inhalt
10:00	Ankommen + Start in den Tag	Begrüßung, Vorstellung Trainer/Innen Vorstellung Agenda, Organisatorisches, Zeit Vorstellungsrunde Teilnehmer (<u>Wer bin ich ..</u> <u>bei xxxxxx zur Zeit besonders mit..</u> , mit In Ba Energiepegel 1 – 10, Was hätte mich fast ab zufrieden nach Hause, wenn
11:10	Business YOGA - Fit durch den Tag	<i>aktivierende Übungen – energiereich und vita</i>
11:30	Einführung ins Thema	Wissensinput - Moderne Informationstechnologie - Die Anforderungen im Business steigen - Exkurs: Unser Gehirn
11:50	Kaffeepause	
12:05	Persönliche Reflexion	
12:05	Rollen & Wirkkräfte	Gedicht / Zitat / Kurzgeschichte
12:15	Welche Rollen lebe ich täglich?	über Zuruf sammeln und visualisieren
12:25	Wirkkräfte von außen und von Innen	über Zuruf sammeln und visualisieren
12:30	Business YOGA Einheit Konzentration und Kreativität	<i>Übungen zur Verbesserung der Konzentration Gehirnhälften</i>
12:50	Mittagessen	
13:50	Entspannung im Liegen	<i>Phantasiereise</i>
14:10	Aktivierung	<i>Speicherspaziergang (Methodensammlung für Tra</i>
14:15	Energie Check Up	Selbsttest
14:30	Stressmanagement	Mein persönliches „Energie-Power-Konzept“
14:35	Energieräuber/quellen	Was sind Energieräuber? Was sind Energiequellen? (Hinweis an die TN, nach jeder Übung die ER und EQ in
14:50	Lebensrad	persönliches Lebensrad (jeder erstellt sein Leben
15:05	Was ist Stress?	Brainstorming in 2 Arbeitsgruppen - typische Stresssituationen im Business/Private - Welches Verhalten kennen Sie von Kollegen Ergebnispräsentation im Plenum
15:35	Stresstheorie	Wissensinput
15:45	Stress – eine Überlebensstrategie	Wissensinput - Wie in guten alten Zeiten
15:50	Stressspirale	Wissensinput - physische und psychische Au Verhalten erkennen (Exkurs Nervensystem)
16:00	Kaffeepause	
16:15	Kopf-frei-Yoga	<i>Nach der Informationsaufnahme bekommt de</i>
16:35	Was ist Burnout?	Brainstorming - Was kennen Sie von Kollegen
16:55		Wissensinput - Burnout/Depression
17:10	Einführung in die Progressive Muskelentspannung	<i>PMR erklären und dann durchführen</i>
17:35	Anspannung & Entspannung im Gleichgewicht	Wissensinput - Die Zyklen der Natur
17:50	Entspannt in den Abend	<i>Tiefenentspannung - Body-Scan - Liegen</i>



18:10	Tagesabschluss	Blitzlicht Wie geht es mir jetzt? Energiepegel
18:30	Ende Seminar 1. Tag	
Optional	Imagination - Liegen	Für die Teilnehmer, die im Hotel bleiben: Entspannung und Regeneration stehen im Vordergrund
TAG 2	Stressmanagement Seminar	1 Trainer
Wann	Thema	Übung
08:30:00	Start in den Tag	Ablauf 2. Tag Blitzlicht: Wie geht es mir jetzt? Energiepegel
09:00	Business Yoga - Fit durch den Tag	<i>aktivierende Übungen – energiereich und vitalisierend</i>
09:15	Energie fokussieren – VERSTAND	Geschichte über die wirklich wichtigen Dinge Wissensinput
09:25	Ich und meine Zeit	Jeder erstellt für sich ein MindMap (<i>Mindmapping</i>)
09:50	Zeit planen	Exkurs Zeitmanagement: Pareto, Grundregeln motivierende Ziele setzen, Aufgaben delegieren
10:20	7 Tipps	Karte ziehen lassen - jeder liest seinen Tipp einfällt. Trainer ergänzt
10:30	Kaffeepause	
10:45	Energie durch Bedeutsamkeit – SINN	Gedicht / Zitat / Kurzgeschichte
10:50	Stärken	Interview: Wo bin ich erfolgreich?
11:20	7 Tipps	Tipps auf Metaplanwand
11:25	Qualität der Energie – EMOTIONEN	Wissensinput Grundemotionen (<i>evtl. Bilder zeigen Verachtung, Überraschung</i>) Reflexion: verschiedene Lieder vorspielen, je
11:45	Antreiber erkennen	Wissensinput - Was sind Antreiber? Test + Auswertung Reflexion
12:10	Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensmuster,	Imagination "schlechter Tag" mit allen Sinnen Reflexion - Was denke ich über mich + die W Glaubenssätze auflösen mit den 3 Brillen (<i>was würde mein Gegenüber sagen, wie denke ich in 6</i>
12:30	Eine positive Grundstimmung entwickeln & kultivieren	<i>Geschichte</i>
12:35	7 Tipps	Karte ziehen lassen - jeder liest seinen Tipp einfällt. Trainer ergänzt
12:40	Mittagessen	
13:40	Aktivierung	<i>Business Yoga Einheit oder Übungen zur Aktivierung Coachingliste</i>
13:50	Physische Energie – KÖRPER	persönliche Leistungskurve
14:00		Wissensinput Ernährung
14:15		Wissensinput Bewegung
14:30		Wissensinput Pausen und Schlaf
14:45		7 Tipps: Karte ziehen lassen - jeder liest seinen ihm dazu einfällt. Trainer ergänzt
14:55	Einführung ins Autogene Training (AT)	2 - 3 Formeln + kleine Phantasiegeschichten in ggf. auch direkt nach der Mittagspause
15:20	Feen-Frage	"Wenn Sie jeden Tag eine Stunde Zeit gesch damit tun und wann würden Sie die Stunde n
15:30		Termine für Transfercoaching vereinbaren in



15:30	Kaffeepause	Stille Pause: Gedanken über Ziele machen
15:45	Transfer	Wissensinput - Ziele SMART formulieren
15:55	Aktionsplan	Veränderung auf vier Ebenen für Ihr persönli Aktionsplan ausfüllen und das Balance-Ziel b formulieren (Trainer coachen dazu)
16:45	Abschlussrunde	2-Tagesseminar: Wie geht es mir gerade, wa 10, persönliches Feedback, Feedbackbogen 3-Tagesseminar: Wie geht es mir gerade, wa mit, Energiepegel 1 – 10, Ausblick auf Tag 3
17:30	Seminarende	