



TAG 1	Stressmanagement Seminar	Trainer
Wann	Thema	Inhalt
10:00	Ankommen + Start in den Tag	Begrüßung, Vorstellung Trainer/Innen Vorstellung Agenda, Organisatorisches, Zeiten .. Vorstellungsrunde Teilnehmer (<u>Wer bin ich ...</u> , <u>Beruflich beschäftige ich mich bei xxxxxx zur Zeit besonders mit..</u> , mit In Balance verbinde ich ..., Energiepegel 1 – 10, Was hätte mich fast abgehalten, morgen Abend gehe ich zufrieden nach Hause, wenn
11:10	Business YOGA - Fit durch den Tag	<i>aktivierende Übungen – energiereich und vitalisierend</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 und der Zusammenarbeit der Gehirnhälften</i>
12:50	Mittagessen	
13:50	Entspannung im Liegen	<i>Phantasiereise</i>
14:10	Aktivierung	<i>Speicherspaziergang (Methodensammlung für TrainerInnen S. 275)</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? <i>(Hinweis an die TN, nach jeder Übung die ER und EQ in das Arbeitsblatt eintragen)</i>
14:50	Lebensrad	persönliches Lebensrad <i>(jeder erstellt sein Lebensrad mit Hilfe des Arbeitsblattes)</i>
15:05	Was ist Stress?	Brainstorming in 2 Arbeitsgruppen - typische Stresssituationen im Business/Privat, Stressoren - Welches Verhalten kennen Sie von Kollegen und FK 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 Auswirkungen - verändertes Verhalten erkennen (Exkurs Nervensystem)
16:00	Kaffeepause	
16:15	Kopf-frei-Yoga	<i>Nach der Informationsaufnahme bekommt der Kopf eine Verarbeitungspause</i>
16:35	Was ist Burnout?	Brainstorming - Was kennen Sie von Kollegen/Freundeskreis?
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, Ausblick Tag 2
18:30	Ende Seminar 1. Tag	
Optional	Imagination - Liegen	Für die Teilnehmer, die im Hotel bleiben: Entspannung und Regeneration stehen im Vordergrund – Imagination
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, WH Vortag, offene Fragen



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 im Leben Wissensinput
09:25	Ich und meine Zeit	Jeder erstellt für sich ein MindMap (<i>Mindmappingtechnik kurz erklären</i>)
09:50	Zeit planen	Exkurs Zeitmanagement: Pareto, Grundregeln der Zeitplanung, Eisenhower, motivierende Ziele setzen, Aufgaben delegieren, Entscheidungen treffen
10:20	7 Tipps	Karte ziehen lassen - jeder liest seinen Tipp vor und formuliert, was ihm dazu 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 von Wut, Trauer, Freude, Angst, Verachtung, Überraschung</i>) Reflexion: verschiedene Lieder vorspielen, jeder notiert seine Gefühle
11:45	Antreiber erkennen	Wissensinput - Was sind Antreiber? Test + Auswertung Reflexion
12:10	Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensmuster,	Imagination "schlechter Tag" mit allen Sinneskanälen Reflexion - Was denke ich über mich + die Welt - Glaubenssätze auflösen mit den 3 Brillen (<i>was würde mein Gegenüber sagen, wie denke ich in 6 Monate darüber, was lerne ich daraus</i>)
12:30	Eine positive Grundstimmung entwickeln & kultivieren	<i>Geschichte</i>
12:35	7 Tipps	Karte ziehen lassen - jeder liest seinen Tipp vor und formuliert was ihm dazu einfällt. Trainer ergänzt
12:40	Mittagessen	
13:40	Aktivierung	<i>Business Yoga Einheit oder Übungen zur Aktivierung nach der Mittagspause + 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 Tipp vor und formuliert, was ihm dazu einfällt. Trainer ergänzt
14:55	Einführung ins Autogene Training (AT)	2 - 3 Formeln + kleine Phantasiegeschichte im Anschluss ggf. auch direkt nach der Mittagspause
15:20	Feen-Frage	"Wenn Sie jeden Tag eine Stunde Zeit geschenkt bekommen - was würden Sie damit tun und wann würden Sie die Stunde nutzen"? mit in die Pause geben
15:30		Termine für Transfercoaching vereinbaren in der Kaffeepause
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 persönliches „Energie-Power-Konzept“ Aktionsplan ausfüllen und das Balance-Ziel beruflich und privat - SMART formulieren (Trainer coachen dazu)
16:45	Abschlussrunde	2-Tagesseminar: Wie geht es mir gerade, was nehme ich mit, Energiepegel 1 – 10, persönliches Feedback, Feedbackbogen: Getroffen? 3-Tagesseminar: Wie geht es mir gerade, was nehme ich vom heutigen Tag mit, Energiepegel 1 – 10, Ausblick auf Tag 3
17:30	Seminarende	



Zusatztag für Führungskräfte:

TAG 3	In Balance für FK	1 Trainer
Wann	Thema	Inhalt
08:30	Start in den Tag	Agenda, Organisation, Ablauf
08:50	Gesund Führen	Impuls Brainstorming: Aus welchem Grund ist Gesundheit ein Führungsthema?
09:00	Business Yoga - Fit durch den Tag	<i>aktivierende Übungen – energiereich und vitalisierend</i>
09:20		Wissensinput: Emotionale Bindung und Krankheitstage - Gallup Studie Kosten chronischer Krankheiten
09:50		Reflexion: Wie belastet sind meine MitarbeiterInnen?
10:20	Kaffeepause	
10:35	Stress aktiv abbauen und Ressourcen der MitarbeiterInnen aufbauen	Brainstorming: Was sind persönliche Ressourcen, soziale Ressourcen, organisatorische Ressourcen?
10:55		Gruppenreflexion: Wie können Sie Stress bei Ihren MitarbeiterInnen vermeiden? Was kann ich als Führungskraft konkret tun?
11:25	Erfolge durch BGM	Exkurs: BGM zahlt sich aus, Handlungsfelder, mögliche Maßnahmen
11:55	Tipps	Tipps für ein erfolgreiches Gesundheitsmanagement
12:10	Führung bewegt sich in einem Spannungsfeld	Wer stellt Erwartungen an Sie und damit an die Führungsrolle? Welche Kompetenzen & Fähigkeiten brauchen Sie, um in diesem Spannungsfeld erfolgreich zu agieren?
12:30	Mittagessen	
13:30	Entspannung	<i>Progressive Muskelentspannung</i>



13:50	Werte	Wertehierarchie erstellen - 12 Werte notieren - persönliche Rangliste erstellen - Umsetzung im Leben
14:35	Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensweisen	Wissensinput - Was sind Glaubenssätze? Interview 2er Gruppe - „generellen Ansichten über das Leben“ - Sätze vervollständigen - Glaubenssätze erforschen
15:05	Kaffeepause	
15:20	Führungsverhalten	Reflexion - spontane Gedanken: MitarbeiterInnen, Konflikte Spontane Gedanken notieren lassen und in der Gruppe besprechen Wissensinput - Pygmalion-Effekt erzählen
15:50	Tipps	Wie Sie als Führungskraft die Balance Ihrer MitarbeiterInnen unterstützen können?
16:05	Umgang mit betroffenen MitarbeiterInnen	Wissensinput - Anregungen für Gespräche, wenn MA psychisch belastet wirken Rollenspiel: Aktiv das Gespräch mit den MA führen Fälle im Plenum sammeln und Gespräche üben, jeder in jeder Rolle (MA/FK/Beobachter) Abschlussworte: Eigene Grenzen setzen und entsprechendes Fachpersonal dazu ziehen, wer sind geeignete Sparringspartner?
17:00	Abschlussrunde	Blitzlicht - Wie geht es mir jetzt? Energiepegel? Was nehme ich mir konkret für den Transfer in meinen Führungsalltag vor? Zertifikate, Feedback: Getroffen?
17:30	Ende Seminar 3. Tag	