

## **Titel ihres Angebots:**

**Gelassen im Stress - Alle reden über Stress, wir messen ihn auch.**

## **Kurzbeschreibung:**

Erleben Sie unseren Workshop mit großem Praxisanteil und zwei Gesundheitsmessungen. Unser Workshop beschäftigt sich mit den Ursachen und Auswirkungen von Stress und den physischen und psychischen Veränderungen. Identifizieren Ihre persönlichen Stressoren, Ihr individuelles Verhalten im Stress wahrzunehmen und die Zusammenhänge zu verstehen. Sie lernen Strategien zur Regulation und Bewältigung von Stress kennen. Wir stellen Ihnen verschiedene Entspannungstechniken, nicht nur als Theorie vor, in praktischen Übungen dürfen Sie diese auch selbst erleben. Zur Stressmessung nutzen wir die Herzratenvariabilitäts-Biofeedback-Methode und eine Stoffwechselformung.

## **Inhalte:**

- HRV-Biofeedback-Methode und Gesundheitsmessung mit Auswertung
- Stress erkennen, individuelle Stressanalyse
- Ursachen und Auswirkungen von Stress, Stressarten
- Individuelle Stressoren identifizieren
- Individuelles Verhalten im Stress wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen lernen
- Reflektion der eigenen Einstellung zum Stress und die eigenen Ressourcen zu aktivieren
- Stressvermeidung und Stressbewältigung
- Strategien zur Stressbewältigung
- Entspannungstechniken und verschiedene praktische Übungen

## **Nutzen:**

- Sie kennen Ihren individuellen Stressstatus
- Individuelle Stressmessung mit Auswertung
- Sie kennen Ihre negativen Stressauslöser und -verstärker
- Sie wissen, wie Sie Stress-Situationen verhindern bzw. entschärfen können
- Sie lernen Entspannungstechniken einzusetzen, im Beruf und Alltag

## **WissensvermittlerIn:**

Mittelstandsberaterin und Gesundheitsmanagerin Dorit Rosin  
Präventologin Jan Pflingstmann

Tempus Agentur  
Tharandter Str. 13  
01159 Dresden  
tad-rosin@email.de  
Tel.: 0351 427 999 70

## **Verwendete Methoden:**

- HRV-Biofeedback-Methode zur Stressmessung, Gesundheitsmessung mit Auswertung
- Impulsreferate mit fachlichem Input
- Selbst-Reflexion
- Checklisten
- Mental-Training/ Praktische Entspannungsübungen
- Alltagstaugliche Methoden zur Stressreduktion
- Erfahrungsaustausch
- Konstruktives Feedback

## **Zielgruppe:**

Alle, die Stressfaktoren verringern und Stresssituationen erfolgreich meistern wollen.  
Geschäftsführer, Selbstständige, Führungskräfte

## **Organisation:**

**Termin:** 26.10. bis 27.10.2017 Anmeldefrist bis 19.10.17  
30.11. bis 01.12.2017 Anmeldefrist bis 23.11.17  
für 8 bis 12 TN

**Dauer:** 2 Tage

**Zeiten:** (jeweils) von 09:00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Ort:** azimut Hotel Dresden  
Hülßestrasse 1  
01237 Dresden

Übernachtungsmöglichkeit im Hotel auf eigene Rechnung sind möglich.

**Enthaltene Leistungen:** Handout, Mittagessen, Getränke und Pausensnack

**Abschlussart:** Teilnahmebescheinigung

## **Preise:**

**Normalgebühr:** 1.380,00 Euro zzgl. MwSt.

**Preis für IBWF/ BVMW-Mitglieder:** 1.100,00 Euro (20% Nachlass) zzgl. MwSt.

**Anmeldung (Fax: 03212 3 761 962 oder per Mail: tad-rosin@email.de)**

*Firma:* \_\_\_\_\_

*Name, Vorname:* \_\_\_\_\_

*Anschrift:* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Zum Workshop "Gelassen im Stress - Alle reden über Stress, wir messen ihn auch"***

*im* azimut Hotel Dresden  
Hülßestrasse 1  
01237 Dresden

*am (2 Tage)*  **26.10. bis 27.10.2017** jeweils von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Anmeldefrist bis 19.10.2017

**30.11. bis 01.12.2017** jeweils von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Anmeldefrist bis 23.11.2017

*Teilnehmergebühr:*  **Normalgebühr:** 1.380,00 Euro zzgl. MwSt.  
1.642,20 Euro  
 **IBWF/ BVMW-Mitglied:** 1.100,00 Euro zzgl. MwSt.  
1.309 Euro

wird nach Abgabe des Anmeldeformulars zum jeweiligen Workshop bis 19.10.17 bzw. 23.11.17 fällig.  
(Verwendungszweck : Name und Workshop Stress )

TAD Dorit Rosin  
IBAN DE13 850 503 004 200 475 648 (Ostsächsische Sparkasse)  
BIC OSDDDE81XXX

Für die HRV-Biofeedback-Methode und Gesundheitsmessung mit Auswertung gebe ich mein  
Einverständnis.

*Ort, Datum*

*Unterschrift Teilnehmer*