

Ihr Gewinn

Dem Stress gelassen begegnen.

Stress ist allgegenwärtig und belastet die Menschen zunehmend. Er hat Einfluss auf die Gesundheit, die Lebensfreude sowie die Lebensenergie. Belastende Situationen lassen sich nicht gänzlich vermeiden, doch können Sie lernen, gelassener damit umzugehen. Der Workshop „**Dem Stress gelassen begegnen**“ bietet Ihnen die Möglichkeit:

- zu verstehen, wie Ihr Stress entsteht.
- Ihre Wahrnehmung zu schärfen, um Stressfaktoren frühzeitiger zu erkennen.
- mit dem vertieften Wissen an den Ursachen für Ihre Belastungen zu arbeiten.
- sich in Gelassenheit im Umgang mit Stress zu üben.
- sich durch die Vermeidung von neuen Belastungen frei zu machen für die wesentlichen Aspekte Ihres Lebens.

Ihr Kontakt

Die Leiterinnen des Workshops:



Dr. med. Ursula Leuchtenberg,
geb.'65, Ärztin, TCM, Psycho-
therapeutin und Coach.

Praxis für seelische Gesundheit

Venloer Str. 100 - 102, 50259 Pulheim bei Köln
Telefon: 0 22 38 / 4 78 56 90
Telefax: 0 22 38 / 4 78 89 50
Homepage: www.praxis-leuchtenberg.de
eMail: info@praxis-leuchtenberg.de



Heike Plünnecke, geb.'64,
Lehrerin und systemischer Coach
für Potentialentwicklung sowie
Burnout-Prävention und -Nachsorge.

Praxis für systemisches Coaching

Heike Plünnecke
Langenbergstr. 6, 50765 Köln
Telefon: 02 21 / 56 93 64 38
Telefax: 02 21 / 56 93 63 30
eMail: heike.pluenecke@web.de

Termine für Workshops und Gruppen
nach Vereinbarung.

Workshop



Dem Stress gelassen begegnen.

Inhalt des Workshops

*Unser Workshop liefert
Antworten auf die
Fragen:*

- Stress – was bedeutet das für mich persönlich?
- Wie entsteht mein Stress?
- Wie lerne ich, die Anzeichen zu erkennen?
- Wie reagiere ich physisch und psychisch auf Stressfaktoren?
- Welches sind meine Antreiber?
- Wie übe ich, mit meinem Stress gelassen umzugehen?
- Wie finde ich meinen individuellen Weg aus dem Stress?
- Wie setze ich gewünschte Veränderungen langfristig in meinem Alltag um?
- Wie fördere ich mein allgemeines Wohlbefinden?

Zielgruppe

*Dieser Workshop richtet
sich an Menschen,
die:*

- den Stress-Symptomen vorbeugen möchten.
- die sich gehetzt fühlen.
- die ständig „unter Strom“ stehen.
- die unter Energiemangel und Erschöpfung leiden.

Der Begriff Stress ist überwiegend negativ besetzt. Doch setzt man sich näher mit dessen Ursachen auseinander, bietet dies die Gelegenheit, mit Achtsamkeit und Fürsorge eine neue Ordnung in das Leben zu bringen. Dieses beinhaltet ein enormes Potential für Erneuerung und Wachstum. Voraussetzung ist, die eigenen Grenzen zu kennen und zu wahren. Das fällt vielen Menschen schwer. Nach Entlastung wird erst spät gesucht. Der Workshop hilft Ihnen, Ihren persönlichen Stressoren auf die Schliche zu kommen, um diese frühzeitig entgegenwirken zu können.

Methoden

Die Kombination aus

- Wahrnehmungsübungen
- Entspannungsübungen
- Kurzvorträgen
- Erlebnisaktivierenden Einzel-, Zweier- und Gruppenübungen
- Bewegungsübungen

... hat sich bewährt.

Menschliches Erleben hat körperliche, emotionale, gedankliche und verhaltensbezogene Aspekte, die auf komplexe Art zusammenwirken. Diesen multimodalen Ansatz berücksichtigen wir auch in unseren Übungen. Dabei bedienen wir uns Techniken und Methoden unterschiedlicher Schulen und Ausrichtungen. Unser Ziel ist es, sowohl die kognitive als auch die körper- und verhaltensbezogene Ebene anzusprechen und diese mit erlebnisorientierten und emotionalen Aspekten anzureichern.