

selfnesstraining® - Gesundheitsmanager in eigener Sache II

Entspannung, Konzentration und Leistung im Führungsalltag

Das täglich zu bewältigende Arbeitspensum und der organisatorische Wandel ist immer auch mit Belastungen verbunden. Belastungen, die Stress verursachen und Auswirkungen auf Leistungsbereitschaft, Performance und letztendlich Gesundheit haben. In diesem Umfeld gilt es einen wirksamen Gegenpool zu bilden. Keine Anspannung (Leistung) ohne Entspannung (Regeneration).

Unsere Spezialisten für Gesundheitsmanagement stellen Ihnen eindrucksvoll die besten Entspannungsmethoden vor und zeigen Ihnen auf, auf welche Sie besonders ansprechen.

Sie lernen Ihr Stresspotenzial realistisch einschätzen und erfahren welche Stresspuffer und Energiequellen Sie für eine positive Zustandsbalance nutzen können. Unter Anleitung erarbeiten Sie Ihren individuellen Maßnahmenplan und lernen darüber hinaus die wichtigsten Einflussfaktoren für einen gesunden Schlaf - der wichtigsten Regenerationsquelle - kennen.

Themenschwerpunkte:

- Das „magische Dreieck“ - Gesundheit, Beruf, Familie
- Stress - was ist das genau? Unterschied Stressoren - Stress
- Persönliches Stressprofil und Analyse der Stressoren
- Ausgleich und ganzheitliche Entspannung über Körperarbeit generieren
- Stresspuffer und Energiequelle - Die positive Zustandsbalance
- Individuelles Entspannungsprotokoll bei allen Übungen zur Ermittlung der wirkungsvollsten Technik (Bio-feedback und Relaxationsrate)
- Special: Die wichtigste Regenerationsquelle - der Schlaf
- Individueller Maßnahmenkatalog und Planung der Umsetzung im Alltag



Wir engagieren uns für:

Stressgeplagte Führungskräfte, die nachhaltig ihren Stress bewältigen wollen.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® - Gesundheitsmanager in eigener Sache II
Entspannung, Konzentration und Leistung im
Führungsalltag

15.-16.12.11, München 15.-16.03.12, München

Arbeitszeiten:

1. Tag von 10:00 - 18:00 Uhr
2. Tag von 09:00 - 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr:
1.350,- Euro + MwSt.

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung
Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung
bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____

