



# Stressbewältigung durch mentale Stärke

**Donnerstag, 26. Mai 2011, 09.00 - 17.00 Uhr**

**Seminarort: Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich, Zürich**

Ertappen Sie sich manchmal dabei, über Dinge zu grübeln und dadurch negativen Gedanken nachzugehen? Menschen, die den mentalen Bereich trainieren und diesen richtig nutzen können, sind belastbarer, erkennen selbst in ausweglosen Situationen Lösungen und bleiben in Stresssituationen ruhiger und gelassener. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass Stress im Gehirn entsteht. Und dort setzen wir an.

An diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie stressverstärkende Gedanken in positive, konstruktive Gedanken und Taten umsetzen können und dabei erfolgreicher im Berufsleben sind. Sie erfahren, wie Sie Ihre mentalen Fähigkeiten verbessern und dadurch Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern können. Mit Erkenntnissen aus der Stress-, Gehirn- und Bewusstseinsforschung.

Erlernen Sie erfolgreich erprobte mentale Übungen und Techniken, die Sie leicht in Ihren Berufsalltag einbauen können. Mit dem selbst erstellten Trainingsprogramm und den Kursunterlagen können Sie das Gelernte weiterüben und erreichen so eine langfristige Veränderung Ihrer Lebensgewohnheiten.

## Seminarthemen

- Persönliche Analyse der stressverstärkten Gedanken
- Die drei Stressbewältigungsstrategien im Überblick
- Erkenntnisse aus der Stress-, Gehirn- und Bewusstseinsforschung
- Übungen zur Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit Ihres Gehirns und zur Verbesserung der Synchronisation zwischen linker/rechter Gehirnhemisphären.
- Übungen zur Erfolgsprogrammierung und Wunscherreichung
- Erstellen eines persönlichen Trainingsplans

## Arbeitsformen

Vermittlung – Reflexion – Austausch – Übung – Transfer.

- Referate mit theoretischem Input
- Durchführung von Übungen
- Gruppendiskussion, Einzelarbeit
- Kursunterlagen und Übungsanleitungen

## Zielgruppe

Berufsleute und Führungskräfte aus allen Branchen, die ihre mentalen Fähigkeiten im Berufsleben verbessern möchten und wirkungsvolle, mentale Übungen erlernen wollen.

Die **stress-away-Methode™** nutzt das Wissen anerkannter Gesundheitskonzepte wie aus Stress- und Gehirnforschung, Ayurveda (Meditation, Yoga), HUNA und Jin Shin Jyutsu (Selbsteilungstechniken aus Hawaii und Japan), usw. Sie konzentriert sich auf den Stressabbau und fördern die Stressresistenz.

## Investition

Fr. 280.-, inkl. ausführlichen Kursunterlagen und Übungsanleitungen.

## Anmeldung

**stressaway**  
Telefon 043 542 34 41  
Mobile 079 585 85 71  
eg@stressaway.ch  
www.stressaway.ch



„Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.“

**stressaway**

Trainings & Workshops zur Stressbewältigung

Trainings & Workshops zur Stressbewältigung · Evi Giannakopoulos  
Schaffhauserstrasse 116 · 8057 Zürich  
Telefon 043 542 34 41 · Mobile 079 585 85 71  
eg@stressaway.ch · www.stressaway.ch