



stressaway[®]

Seminare 2012 - Überblick

Januar	14. + 20. 28.1. + 4.2	Gesunde Ernährung im Berufsalltag Erfolgreiches Stressmanagement
Februar	11.	Meditation + Achtsamkeit
März	1. 8. + 15. 9. 22. + 29.	Stressbewältigung durch mentale Stärke Weniger Stress – mehr Lebensqualität Entspannungstechniken für ein psychisches Gleichgewicht Zeit- und Organisationsmanagement
April	13. 14. + 21.	Energiemanagement Erfolgreiches Stressmanagement
Mai	5. + 11.	Gesunde Ernährung im Berufsalltag
Juni	15.	Lebe dein Leben!
September	8. + 15. 18. + 25. 21. 22. + 28. 29.	Erfolgreiches Stressmanagement Weniger Stress – mehr Lebensqualität Entspannungstechniken für ein psychisches Gleichgewicht Gesunde Ernährung im Berufsalltag Meditation + Achtsamkeit
Oktober	5. 19.10.+2.11. 27.	Stressbewältigung durch mentale Stärke Zeit- und Organisationsmanagement Lebe dein Leben!
November	8. 16. 30.	Erfolgreiches Stressmanagement im Gesundheitswesen Energiemanagement Burnout – wenn es mehr ist als Stress...

Seminare 2012 - Kurzbeschreibung

Die **stress-away[®]-Methode** nutzt das Wissen anerkannter Gesundheitskonzepte wie aus Stress- und Gehirnforschung, Quantenphysik, Ayurveda (Meditation, Yoga), HUNA und Jin Shin Jyutsu (Selbstheilungstechniken aus Hawaii und Japan), usw.

Sie ist auf die Bedürfnisse der Berufstätigen zugeschnitten und konzentriert sich auf den Stressabbau und fördern die Stressresistenz.



Basiskurs (2 Tage) Erfolgreiches Stress-Management

Sie erlernen wirkungsvolle und effiziente Stressbewältigungsstrategien und Übungen, die Sie wie eine Tool-Box für verschiedene Stressbelastungen und -situationen im Berufsalltag anwenden können. Inkl. persönliche Stressanalyse und persönlicher Trainingsplan.

EB Zürich, Zürich | CHF 320.-

Basisseminar (2 Abende) Weniger Stress – mehr Lebensqualität

Mit geeigneten Methoden und Strategien können Sie arbeitsbedingten Stress deutlich verringern und an Lebensqualität gewinnen. Wie, erlernen Sie an diesen zwei Abenden. Inkl. persönliche Stressanalyse und persönlicher Trainingsplan.

KV Zürich, Zürich CHF 230.- (CHF 170.- Mitglieder)

Vertiefungsseminar Stressbewältigung durch mentale Stärke

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

Zentrum f. Weiterbildung der Universität ZH | CHF 360.-

Vertiefungsseminar Entspannungstechniken für ein psychisches Gleichgewicht

In diesem Seminar vertiefen wir Übungen zur Entspannung von Körper, Geist und Seele und zur Stärkung des psychischen Gleichgewichts (Abbau von Ängsten, Förderung des Selbstwertgefühls und -vertrauens, Verbesserung der emotionalen Intelligenz). Sie helfen Ihnen, die täglichen Anforderungen im Leben entspannter, stressresistenter und mit mehr Lebensfreude zu bewältigen.

Zentrum f. Weiterbildung der Universität ZH | CHF 360.-

Vertiefungsseminar (2 Tage)

NEU

Zeit- und Organisationsmanagement

Steigerung der Effizienz, Erhöhung der Leistungsfähigkeit, Zeitgewinn im Berufsalltag

Sind Sie bereit, aus dem «Hamsterrad» des stressigen Arbeitsalltags auszusteigen? In diesem Seminar lernen Sie, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden und Ihre Energie auf die wichtigsten Aufgaben zu konzentrieren. Eine professionelle Organisation von Arbeit und Zeit ist dabei ebenso wichtig wie ein gesunder Umgang mit E-Mails, Smartphones, Sitzungen und anderen «Ablenkungen» im Arbeitsalltag. Sie werden erstaunt sein, wie effizient und erfolgreich Sie arbeiten!

Zentrum f. Weiterbildung der Universität ZH | CHF 630.-

Vertiefungsseminar

NEU

Energiemanagement

Erkennen von Defiziten, Aktivierung des Energieflusses, Übungen und Methoden für den Alltag

Fühlen Sie sich oft energielos und müde? Genügt Ihnen das Wochenende nicht mehr, um Ihre Batterien aufzuladen? Wir zeigen Ihnen in unserem Seminar, wie gestaute **Energie wieder zum Fließen** gebracht wird und wie Sie für sich ein schützendes **Kraftfeld** aufbauen können. Die **wirkungsvollen Methoden und praxiserprobten Übungen**, die wir Ihnen präsentieren, lassen sich einfach in den Alltag einbauen. Eine ausgeglichene **Energiebalance** ist der Schlüssel für ein gesundes, schöpferisches und glückliches Leben.

Zentrum f. Weiterbildung der Universität ZH | CHF 360.-

Seminar

NEU

Burnout – wenn es mehr ist als Stress...

Analyse und Bewältigungsstrategien für Gefährdete und Betroffene

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie der Abwärtsspirale eines Burnouts entrinnen. Eine ausführliche Analyse Ihrer aktuellen Stressbelastungen und Ihrer Ressourcen macht Handlungspotenziale sichtbar. Sie erfahren, wie Sie im Zusammenspiel der unterschiedlichen Lebensbereiche Ihre persönliche Balance halten können und erhalten eine **Toolbox mit Übungen und Stressbewältigungsstrategien**, die Sie im Alltag unterstützen. Sie lernen, Ihre Ziele selbstbestimmt zu erreichen und wie ein positiver Umgang mit Stress gelingt.

Zentrum f. Weiterbildung der Universität ZH | CHF 360.-

Kurzseminar

Erfolgreiches Stressmanagement im Gesundheitswesen

Für Führungs- und Kaderleute aus dem Gesundheitswesen, Spitex-Kadermitarbeitende. Mehr Infos unter www.myspitex.ch Seminare.

Werden Sie fitter für die Herausforderungen des Berufsalltags und unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden bei der Stressprävention.

Pädagogische Hochschule, Zürich | CHF 270.-

Vertiefungsseminar

NEU

Lebe dein Leben

Den Alltag gestalten – statt ihn nur zu verwalten

Eine Standortbestimmung der besonderen Art – für eine besondere Zeit. Mithilfe von wirksamen Kreativ- und Achtsamkeitstechniken verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Lebensthemen und nutzen dabei auch die Kraft Ihrer Intuition. Sie lernen, wie Sie Ihre Lebenssituation neu beleuchten können, und erhalten schon nach wenigen Stunden Impulse für Lösungen. Sie nutzen Ihre schöpferische Kraft und können so Ihr persönliches Potenzial voll entfalten, finden zurück zu Ihrer Mitte und gewinnen Klarheit, Motivation und Selbstbewusstsein.

Zentrum f. Weiterbildung der Universität ZH | CHF 360.-

Kurs (2 Tage)

Gesunde Ernährung im Berufsleben

Ein Update an aktuellem Ernährungswissen

Zur persönlichen Gesundheitskompetenz gehört die richtige Ernährung. Im Arbeitsalltag gesund essen? Nahrung auch in hektischen Zeiten als Kraftquelle nutzen?

Ziel ist, die Ernährung auf die wahren Bedürfnisse des Körpers einzustellen, ohne auf Genuss zu verzichten. Und dadurch jenseits von Diätstress und Überforderung nachhaltig leistungsfähiger, gesünder und ausgeglichener zu werden. Inkl. persönliche Analyse mit Umsetzungsplan.

EB Zürich, Zürich | CHF 220.-

Erfahren Sie mehr – **Detailbeschreibungen zu den einzelnen Seminaren** finden Sie unter www.stressaway.ch/Seminare



„Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.“

Dipl. Stressregulationstrainerin SZS
Ausbilderin mit eidg. FA
Dipl. Ayurveda-Gesundheitsberaterin BYVG
Dipl. Aerobic-Instruktorin SAFS

Anmeldung

stress away
Trainings & Workshops zur
Stressbewältigung
Schaffhauserstrasse 116
8057 Zürich
Telefon: 043 542 34 41
eg@stressaway.ch
www.stressaway.ch