

## „Stress lass nach“ -

### Stressmanagement durch gesunde und bewusste Selbstführung



#### Was tun, wenn der Stress Sie fest im Griff hat, Ihnen alles über den Kopf wächst und Ihr Leistungsniveau stetig sinkt?

Nehmen Sie sich eine Auszeit, eine Zeit nur für sich! Erfahren Sie mehr über die Entstehung und Auswirkungen von Stress und wie Sie zu einem gesunden Umgang mit Stresssituationen finden. Schaffen Sie sich selbst eine Balance zwischen den täglichen Herausforderungen und erlangen Sie dadurch neue Motivation, eine gesunde Leistungsfähigkeit und Steigerung Ihres Wohlbefindens. Das Seminar vermittelt Ihnen in einer ruhigen Wohlfühlatmosphäre alltagsrelevante Erfahrungen und Praxisbeispiele, die Ihnen den Transfer in den Alltag erleichtern.

**Zielgruppe:** Unternehmer, Führungskräfte, Sportler und Privatpersonen

**Termin:** 9-10.05.2019, jeweils von 9.30-16h

**Teilnehmer:** 6-12 Personen

**Ort:** „Klosterhotel Marienhöh“, Marienhöh 2-10, 55758 Langweiler

**Aufwand:** 850,00 € zzgl. MwSt. und Tagungspauschale, Hotel und Anreise auf eigene Kosten (im Klosterhotel sind spezielle Zimmerkontingente unter dem Stichwort „Stress lass nach“ für Sie reserviert, bitte nehmen Sie direkt mit dem Hotel Kontakt auf).

**Inhalte:** **Achtsamkeit**

- Was bedeutet das?
- Wie lebt man Sie?
- Belastungen und Umgang damit
- Selbstachtung – Umgang mit sich selbst

**Stressregulierung**

- Bedeutung und Entstehung
- Stressauslöser
- Stresstest
- Maßnahmen für einen gesunder Umgang mit Stress

**Signale des Körpers**

- Wahrnehmung und Verständnis
- Umgang mit Signalen des eigenen Körpers
- Körpersignale zur Früherkennung von Burn-out

### Entspannung

- Bedeutung und Formen
- Praktische Anwendungen

### Energiemanagement

- Work-Life-Balance – Was bedeutet das eigentlich?
- Energieräuber/Energiespender
- Steuerung des eigenen Energielevels

### Abgrenzungen

- Grenzen erkennen und kommunizieren
- „Nein“ sagen lernen
- Wie gehe ich mit gewonnenen Raum und Zeit um?

### **Nutzen:**

Erfahren Sie mit Druck besser umzugehen, Ihr Energielevel selbst zu steuern, klare Abgrenzungen zu setzen, eine gesunde Leistungsfähigkeit und Balance aufbauen. Sie lernen im Seminar geeignete Ansätze und Arbeitstechniken zur Analyse, Regulierung und Stressbewältigung kennen, dadurch können Sie äußere und innere Stressoren leichter wahrnehmen und steuern.

### **Methoden:**

Achtsamkeitsübung, Selbsttest "Aktueller Stress-Status", Praktische Entspannungsübungen, Mentaltraining, alltagstaugliche Methoden zur Stressreduktion, fachliche Inputs aus der Betriebspraxis, Selbst-Reflexion, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe.

Buchen Sie jetzt Ihre Auszeit.

**Ihr Weg zu Mir:** [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de) oder +49 69 42 898 703

*Ich freue mich auf Sie!*

*Ihre Julia David*



### Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für folgendes Seminar / folgende Seminare an:

Titel: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Alter: \_\_\_\_\_

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird mit Eingang des von Ihnen unterschriebenen Anmeldeformulars gültig. Bitte senden Sie dieses per Post oder Email an:

Julia David Consulting & Coaching  
Nachtigallenweg 16  
61462 Königstein im Taunus  
Tel.: +49 69 42 898 703  
Mail: [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de)

Die Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte hier folgend.

**Stornierungen:**

Stornierungen sind stets schriftlich bekannt zu geben. Erfolgt eine Absage innerhalb vier Wochen vor Beginn des Trainings ohne Vereinbarung eines gleichwertigen Ersatztermins, so wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50% des vereinbarten Honorars fällig. Diese Stornogebühr entfällt bei Nennung eines gleichwertigen Ersatztermins. Innerhalb von 14 Tagen vor Beginn ist keine Stornierung möglich. In diesem Fall wird das gesamte Honorar in Rechnung gestellt.

**Zahlungsbedingungen:**

Der Gesamtbetrag ist 14 Tage vor dem Training auf unten genanntes Konto zahlbar.

**Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig. Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine / ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Trainings. Er/ sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Kursleiterin von allen Haftungsansprüchen, darunter Haftungsansprüche für Schäden an Eigentum und Gesundheit sowie Verlust von persönlichem Eigentum, frei. Jede/r Teilnehmer/in übernimmt die volle Haftung für sich selbst. Ich weise darauf hin, dass mein Trainingsangebot kein Ersatz für psychiatrische oder medizinische Behandlungen ist.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an:

---

Datum

Unterschrift