



## GELASSEN & SICHER IM STRESS

nach Prof. Dr. Kaluza + Achtsamkeitspraxis

Ihre Mitarbeiter verlieren sich im Multitasking und arbeiten immer wieder ohne Punkt & Komma?

Die Effektivität leidet und die Ausfallzeiten erhöhen sich?

**entspanntundkreativ** bietet ein "Stressbewältigungstraining am Arbeitsplatz" an - in Form einer Modulreihe mit 3 Seminartagen verteilt über 8-10 Wochen + Telefoncoaching. Es zielt darauf ab, **achtsamkeits** basiertes **Stressmanagement** sinnvoll in das berufliche Leben zu integrieren. Das Selbstmanagement Ihrer Mitarbeiter zu stärken, den Teamgeist und die Kommunikation zu fördern sowie die Produktivität Ihres Unternehmens und die Kundenzufriedenheit zu erhöhen.

### INHALTE:

- Die Stressampel - Reflexion von Stress - und Stressauslösern
- Das Verhalten erforschen:  
Verbindung von Gedanken, Gefühlen & Körper
- kognitives Stressmanagement
- die Anwendung problemlösender Methoden
- ein achtsames Zeit- und Zielmanagement
- einen achtsamen Umgang mit akuten Stresssituationen
- das bewusste und regelmäßige Genießen

### METHODEN:

- Fachvorträge und Reflexionsrunden
- Impulsvorträge, Erfahrungsaustausch und Checklisten zur Reflexion des Stresserlebens.
- Übungen zum besseren Verständnis der eigenen Kommunikation
- Entspannungspraxis (PME) & Achtsamkeitsübungen
- Telefoncoaching

---

**entspanntundkreativ - Institut für Entspannung & Stressmanagement Essen** berät und unterstützt Unternehmen bei der Implementierung von wissenschaftlich anerkannten Methoden der Achtsamkeitspraxis (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn, dem Stressmanagement nach Prof. Dr. Kaluza und Entspannungsverfahren (PME & AT), sowie der neuen innovativen Methode **Business - Lachtraining**. Die achtsamkeits basierte Entfaltung von Potentialen in der Personal- und Organisationsentwicklung, Mitarbeiterbindung und Stressbewältigungsstrategien bilden die Aufgabenfelder unseres Instituts.