

# Positives Denken und Stressbewältigung

## Seminarziele

Ziel des Seminars ist, Stress leichter abzubauen und die positive Selbstbeeinflussung zu erhöhen. Die bekanntesten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Das Seminar besteht aus einer Vielzahl von direkt umsetzbaren Übungen. Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität werden gesteigert.

## Programminhalte

- Grundlagen des „Mentalen Trainings“
- Positives Denken
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Techniken der Autosuggestion
- Mentale Entspannungstechniken
- Stimmungsbeeinflussung durch „Mentales Training“
- Steigerung der Intuition
- Einführung in Entspannungstechniken
  - Autogenes Training
  - Mentales Training
  - Muskelentspannung
- Kurzentspannungsmethoden im Überblick
- Die „8-Minuten-Pause“ und ihre Wirkung auf die Konzentration
- Die Kunst der Langsamkeit und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden
- Farbmeditationen zur Entspannung und Kreativität
- Kurzpausen zur Regeneration
- Der Ort der Ruhe in der Vorstellung
- Musikentspannung
- Transfer und Umsetzung in die Praxis

## Methodik

Trainerinput, Hilfen zum Transfer in den Alltag, Gruppendiskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Fremd- und Selbstanalyse

## Zielgruppe

Das Seminar wendet sich an Fach- und Führungskräfte aus Wirtschaftsunternehmen aller Größen und Branchen sowie aus öffentlichen Verwaltungen.

## Kundenstimmen

„Die individuelle Seminare durchführung hat mir besonders gut gefallen!“  
*K. Van der Huir, BITBURGER BRAUGRUPPE GmbH*

„Es waren individuelle Impulse für alle Seminarteilnehmer dabei; das Ganze in einer sehr persönlichen Atmosphäre.“  
*A. Nathaus, Zahnärztekammer Westfalen-Lippe*

## Seminarcode

PE4002

## Teilnehmer

maximal 9 Personen

## Seminarzeiten

1. Tag: 10:00 - 17:00 Uhr

2. Tag: 09:00 - 16:00 Uhr

## Ort & Termine

### Münster

27.08.2020 – 28.08.2020

10.12.2020 – 11.12.2020

### Berlin

11.05.2020 – 12.05.2020

19.11.2020 – 20.11.2020

### Stuttgart

28.09.2020 – 29.09.2020

## Seminargebühr

980,00 € (zzgl. MwSt.)

1.166,20 € (inkl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen:  
Arbeitsunterlagen,  
Teilnahmezertifikat, Mittagessen  
und Kaffeepausen.

# FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99

Dorpatweg 10  
48159 Münster  
Germany

Telefon: +49 251 20205-0  
Telefax: +49 251 20205-99

E-Mail: info@kitzmann.biz  
Internet: www.kitzmann.biz

Freecall: 0800 KITZMANN  
0800 54896266

## Ja, ich/wir buche(n) folgendes Seminar:

Seminartitel		
Termin	Seminarort	
1. Teilnehmer/in	Funktion	E-Mail
2. Teilnehmer/in	Funktion	E-Mail

## Ja, ich/wir buche(n) das Aufbauseminar gleich mit:

Titel		
Termin	Ort	
1. Teilnehmer/in	Funktion	E-Mail
2. Teilnehmer/in	Funktion	E-Mail

## Rechnungsanschrift

Firma	Ansprechpartner	
Funktion	Abteilung	
Straße/Hausnummer	PLZ/Ort	
Telefon/Telefax	E-Mail	

Datum/Unterschrift