

ÜBER UNS

DAS TEAM der Akademie Heidelberg ist mit über 20-jähriger fundierter Erfahrung als Ihr Partner in Sachen gezielter Fort- und Weiterbildung tätig.

Speziell für Sie selektieren wir in einem komplexen wirtschaftlichen Umfeld die wichtigen und entscheidenden Informationen und setzen sie in exakt auf Ihren Bedarf zugeschnittene Veranstaltungen zielführend um.

Von anerkannten Experten aus Wirtschaft, Forschung und Politik erhalten Sie schon heute das Wissen von morgen – und das stets komprimiert, praxisnah und aktuell! Damit halten Sie Ihr Wissen up-to-date und verschaffen sich dauerhaft Wettbewerbsvorteile. Insbesondere in einer Zeit, die geprägt ist von hoher Dynamik, steigendem Wettbewerb und zunehmendem Zeitdruck ist dieses Mehr an Wissen für Ihren Erfolg entscheidend!

**AH Akademie für Fortbildung
Heidelberg GmbH**

Maaßstraße 28
D-69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0
Telefax 06221/65033-69
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de

10.14/1503BY330



INTENSIV-SEMINAR

24. MÄRZ 2015

OFFENBACH BEI FRANKFURT/MAIN

STRESS LASS NACH!

*Effiziente Stress-Bewältigung
für Fach- und Führungskräfte*

- *Stress – was braucht's, damit ich (nicht) in Stress gerate?*
- *Körperliche Reaktionen*
- *Strategien*
- *Entspannung*
- *Menschen sind verschieden – das Nachrichtenquadrat von Schulz von Thun*

Dipl.-Päd. Nina Reidel

Werdewechsel
Beratung Training Coaching



TEILNEHMERSTIMMEN

- „*Sehr strukturiert und trotzdem menschennah*“
- „*Souveräne Trainerin, die individuell auf die Teilnehmer ohne die Gruppe und das Thema aus den Augen zu verlieren*“
- „*Ein Stein fiel von meinem Herzen.*“

PROGRAMM

Stress – was braucht's, damit ich (nicht) in Stress gerate?

- Reiz und Stressor – eine begriffliche Orientierung
- Wie entsteht das Gefühl von Stress?
- Welche Reize kommen über die Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut oder über den Gleichgewichtssinn?
- Welche stressigen Situationen belasten?
- Welcher Sinn wird beansprucht?
- Wie kommen Entscheidungen zustande?

Körperliche Reaktionen

- Was passiert in meinem Körper?
- Die Gefahren der Chronifizierung
- Welche Reaktionen sind möglich?
- Welchem Verhalten dienen die Reaktionen?

Strategien

- Welche Strategien sind vorhanden?
- Beim Hormonausschub ist's schon passiert
- Wie kann ich mich davor schützen?
- Kognitive Stressbewältigung: Was kann ich an meiner Einstellung ändern?
- Lohnt sich das?
- Drei Hauptwege der Stressbewältigung

SEMINARZIEL Das Thema Stress ist allgegenwärtig. Die Arbeit verdichtet sich und die menschlichen Aspekte des Miteinander in Firmen und Institutionen werden vernachlässigt. Dabei sind es gerade die, die sowohl Stressor als auch Kraftquelle sein können. Der Umgang mit Stress wird nicht gelernt und auch die Rolle als Führungskraft wird sich meist autodidaktisch angeeignet. Wenn dann noch private Herausforderungen dazu kommen, leiden die Mitarbeiter unter der Anspannung des Chefs... Stress, der langfristig wirkt, läuft Gefahr, sich zu chronifizieren – „und dann geht irgendwann gar nichts mehr.“

Ihr Nutzen: Sie kennen den Ablauf einer Stressreaktion und deren entwicklungsgeschichtlichen Hintergrund. Sie kennen Ihr persönliches Stressverhalten. Sie lernen, was Sie selbst tun können, um Stress zu vermeiden bzw. zu bewältigen. Sie üben verschiedene Entspannungsübungen fürs Büro. Sie lernen Ihr Kommunikationsverhalten zu analysieren.

TEILNEHMERKREIS Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die sich stets in einem fordernden Umfeld bewegen.

BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL Die Veranstaltung ist auf 14 Teilnehmer begrenzt, um eine Atmosphäre zu gewährleisten, in der die Thematik praxisorientiert vermittelt werden kann.

IHRE UNTERLAGEN Die Seminarunterlagen sind eine umfassende Zusammenfassung zum Thema, die auch nach dem Seminar hilfreich ist. Die konkreten Seminarergebnisse werden den Teilnehmern als Fotoprotokoll zugestellt.

STRESS LASS NACH!

Effiziente Stress-Bewältigung für Fach- und Führungskräfte

REFERENTIN

Entspannung

- Welche Methode passt zu mir?
- Was ist es mir wert?
- Authentizität als Führungskraft
- Übungen im Büro

Menschen sind verschieden – das Nachrichtenquadrat von Schulz von Thun

- Welche Strategie passt zu mir?
- Sach- und Beziehungsebene
- Was halte ich von dir?
- Jeder, der etwas preisgibt,
gibt etwas von sich preis

*Das Seminar wird vor- und nachmittags für
eine Kaffeepause sowie mittags für ein
gemeinsames Mittagessen unterbrochen.*

MEINE METHODEN Im Coaching verbinde ich mein Know-how aus verschiedenen Denkschulen und Methoden der Pädagogik, Psychologie und Soziologie mit einer tiefen Überzeugung in das Entwicklungspotenzial der Klienten und die Entfaltung bereits vorhandener Ressourcen. Dies erlaubt mir, situationsgerecht zu agieren und die Klienten dort abzuholen, wo sie sich gerade befinden. Meine Haltung als Coach basiert auf Wertschätzung, Empathie und Offenheit für die Klienten und ihre Themen. Mein Arbeitsstil ist prozessorientiert, nachhaltig und unterstützend.

Dipl.-Päd. Nina Reidel Werdewechsel Beratung Training Coaching



Die Diplom-Pädagogin, Kommunikationstrainerin und Coach arbeitet freiberuflich im Raum Heidelberg, Hamburg und Südindien.

Nach dem Studium u.a. bei der Kommunikationskoryphäe Friedemann Schulz von Thun arbeitete Nina Reidel in der Lehreraus- und Fortbildung am Landesinstitut in Hamburg und in der strategischen Führungskräfte-Entwicklung einer großen Versicherung.

6 Jahre Personalentwicklung als Personaltrainerin für die GDV Dienstleistungs GmbH folgten. Sie hat beim Europäischen Hochschulverbund eine 14-monatige Coaching und Mediationsausbildung absolviert.

Mit Werdewechsel Beratung Training Coaching hat sie ihre Freiberuflichkeit aufgebaut. Sie begleitet Menschen, Institutionen und Unternehmen, die sich in Veränderungsphasen befinden. Schwerpunktthemen sind hierbei: Mitarbeiter- und Führungskräfte-Entwicklung, Kommunikation im Beruf, Stressbewältigung.

DIE NACHHALTIGKEIT Ca. 1 Woche nach der Veranstaltung erhalten die Teilnehmer ein Fotoprotokoll per E-Mail zugesendet. Ein Seminarbeurteilungsbogen fragt nach Ihrer Meinung zum Seminar.

PROGRAMM- HINWEISE



Praxiswissen Interne Kommunikation

18./19. November 2014, Berlin
Seminar-Nummer: 14 11 BY702

Optimiertes Zeit- und Selbstmanagement

18./19. November 2014, Offenbach bei Frankfurt/Main
Seminar-Nummer: 14 11 BY310

Crossmediales Storytelling

2./3. Dezember 2014, Frankfurt/Main
Seminar-Nummer: 14 12 BY725

Führen ohne Vorgesetztenfunktion

16./17. Dezember 2014, Köln
Seminar-Nummer: 14 12 BY300

Erfolgreiche PR mit internen Experten

27./28. Januar 2015, Offenbach bei Frankfurt/Main
Seminar-Nummer: 15 01 BY900

Profi-Workshop: Texten

17./18. Februar 2015, Hamburg
Seminar-Nummer: 15 02 BY750

Neu als Führungskraft

16./17. Juni 2015, München
Seminar-Nummer: 15 06 BY320

NOCH FRAGEN? GERNE!



Für Fragen zum Intensiv-Seminar *Stress lass nach!* und unserem weiteren Programm stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Dipl.-Kfm. Michael Klug

Tel.: 06221/65033-20

E-Mail: m.klug@akademie-heidelberg.de

EFFIZIENTE STRESS-BEWÄLTIGUNG FÜR FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE

ANMELDE-FAX: 06221/65033-29

ANMELDEFORMULAR

NAME	
VORNAME	
POSITION	
FIRMA	
STRASSE	
PLZ/ORT	
TEL.	
FAX	
E-MAIL	
DATUM UNTERSCHRIFT	

TERMIN & SEMINARZEITEN

Dienstag, 24. März 2015
9.30 – 17.00 Uhr
Registrierung ab 9.00 Uhr

VERANSTALTUNGSCORT

Sheraton Hotel Offenbach
Berliner Str. 111 · D-63065 Offenbach/Main
Tel.: 069/82999-0 · Fax: 069/82999-800
www.sheratonoffenbach.com

Das Sheraton Offenbach Hotel erreichen Sie in gut 10 Minuten vom **Frankfurter Hauptbahnhof** mit der S-Bahn S1/S8/S9 (Haltestelle „Offenbach-Marktplatz“, Ausgang „Hermstraße“). Vom **Flughafen Frankfurt** erreichen Sie das Hotel mit der S-Bahn S8/S9 in gut 20 Minuten.

Bitte beachten Sie sich bei Ihrer **Zimmerreservierung** stets auf die **Sonderkonditionen** des Abfrühkontingents der AH Akademie für Fortbildung Heidelberg und beachten Sie, dass das Abfrühkontingent **vier Wochen** vor dem Termin abläuft.

Seminar-Nr. 15 03 BY330 W

TEILNAHMEGEBÜHR

€ 890,- (zzgl. gesetzl. US). Die Teilnahmegebühr beinhaltet ein gemeinsames Mittagessen, Seminargetränke, Pausenfrischungen sowie die Dokumentation.

SONDERKONDITIONEN

Der zweite und jeder weitere Teilnehmer aus einem Unternehmen erhält 10 % Rabatt.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Die Teilnahmegebühr zzgl. gesetzl. Umsatzsteuer ist sofort nach Erhalt der Rechnung zur Zahlung fällig. Stornierungen von Buchungen sind bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr von € 50,- (zzgl. gesetzl. US) möglich; bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn werden 50 % der Teilnahmegebühr, danach wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Die Stornierklärung bedarf der Schriftform. Die Benennung eines Ersatzteilnehmers ist zu jedem Zeitpunkt kostenfrei möglich. Die Kombination von Rabatten ist ausgeschlossen. Bei Absagen durch den Veranstalter wird die gezahlte Gebühr voll erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Gerichtsstand ist Heidelberg.

AKADEMIE HEIDELBERG VERANSTALTUNGSTICKET

Reisen Sie günstig mit der Deutsche Bahn AG zum Seminar: Von jedem DB-Bahnhof – auch mit dem ICE! Weitere Informationen zu Preisen und zur Ticketbuchung erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung oder sofort unter www.akademie-heidelberg.de/bahn



AH Akademie für Fortbildung

Heidelberg GmbH

Maasstraße 28

D-69123 Heidelberg

Telefon 06221/65033-0

Telefax 06221/65033-69

anmeldung@akademie-heidelberg.de

www.akademie-heidelberg.de

AKADEMIE
HEIDELBERG

