

## Ort | Termin

nach Vereinbarung

## Umfang | Zeiten

2 Tage  
14 Stunden á 60 Minuten

## Teilnehmer(innen)

8 – 12 Teilnehmer(innen)

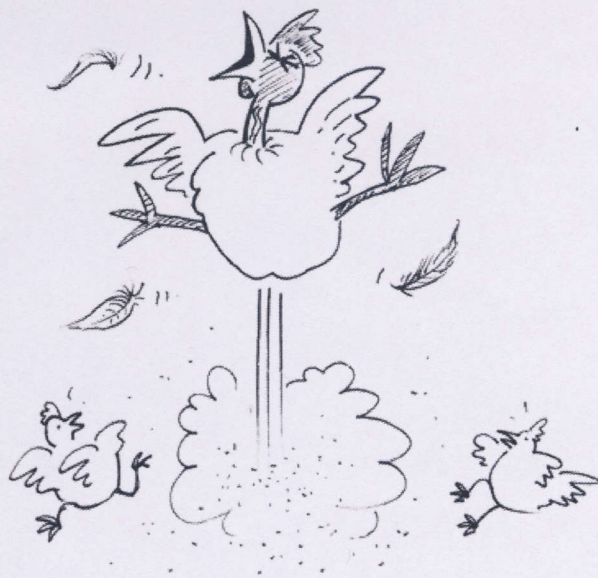
## Trainer(innen)

Doris Zeißner &  
Dierk Mäs

## Kosten

nach Vereinbarung

## Anmeldung | Information



## Alle Hühner fliegen hoch ...

### VERHALTENSORIENTIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG

Bei Hühnern hat man festgestellt, dass sie infolge hoher Stressbelastungen kleinere und leichtere Eier legen. Uns verleiten angespannte Situationen zu ungesunden Reaktionen, die langfristig zu erheblichen psychischen und physischen Beeinträchtigungen führen können.

In diesem praxisnahen, auf Verhaltensänderung zielenden Stressbewältigungstraining lernen Sie auf der Grundlage der Salutogenese und des transaktionalen Stressmodell verschiedene Methoden kennen, mit belastenden Situationen umzugehen. Das Erlernen und Trainieren verschiedener Entspannungstechniken bildet dabei einen Schwerpunkt.

### Zielgruppe

Mitarbeiter(innen) mit hohem Belastungsniveau

### Lernziele

- in schwierigen Situationen gelassen reagieren
- eigene Stressoren und Stressreaktionen wahrnehmen und reflektieren
- effiziente Nutzung vorhandener Fähigkeiten und Ressourcen
- effektive Entspannungsmethoden für den Alltag trainieren
- Erweiterung Ihrer Verhaltenskompetenzen im Umgang mit belastenden Situationen

### Methoden

Kurze thematische Impulsreferate, Diskussionen, Gruppenübungen, Rollenspiele und verschiedene Entspannungsverfahren. Unser Training basiert auf Erfahrungslernen mit NLP Methoden und ist mit einem Anteil von mehr als 70 % übungs- und praxisorientiert.



**WIGK**

WINDBERGER INSTITUT  
FÜR GESUNDHEIT UND  
KOMMUNIKATION GbR

Westerstraße 20  
D - 25729 Windbergen  
Tel. 0 48 59 9 09 76 03  
info@wigk-training.de  
www.wigk-training.de

Doris L. Zeißner

Kommunikationstrainerin (Lehrtrainere-  
rin DVNLP) und Heilpraktikerin

Dierk Mäs

Gesundheitswissenschaftler B.A. und  
Trainer für Stressbewältigung und Ent-  
spannungstechniken

