

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



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 (Lehrtrainee-
rin DVNLP) und Heilpraktikerin

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



Ich wollt´ ich wär´ ein Huhn ...

KOGNITIVE STRESSBEWÄLTIGUNG

Wussten Sie, dass eine Legehennen ca. 300 Eier pro Jahr legen muss und ihre produktive Phase lediglich zwei Jahre beträgt? Hennen leben im Dauerstress!

In diesem praxisnahen, auf mentale Veränderungen zielenden Stressbewältigungstraining (Teil II), beleuchten wir auf der Grundlage der Salutogenese und des transaktionalen Stressmodell die stressauslösenden Faktoren und schaffen die Basis für eine ausgewogene Energiebalance.

Wir empfehlen die vorherige Teilnahme an unserem verhaltensorientierten Stressbewältigungstraining

Zielgruppe

Mitarbeiter(innen) mit hohem Belastungsniveau

Lernziele

- in schwierigen Situationen gelassen reagieren
- einschränkende Überzeugungen erkennen und transformieren
- sich schnell und effektiv in ressourcenvolle Zustände bringen
- Stress auslösende Sprachmuster erkennen und verändern
- Erweiterung der kognitiven Kompetenzen 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.

