

## Fit@work - Stressbewältigung Mehr Gelassenheit, Freiräume und Vitalität



Arbeitsverdichtung, Termin- und Leistungsdruck, Ressourcenmangel – unsere heutige Arbeitswelt ist herausfordernder und für viele Menschen belastender geworden – mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit. Das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist ein wichtiger Faktor für Motivation und Leistung. Ihr Personal zu fördern und zu binden ist zukunftsweisend, ein gesundes und selbst motiviertes Team unbezahlbar. Betriebliche Gesundheitsförderung beginnt bei der Sensibilisierung für das Thema, dem Aufdecken der eigenen Stressfallen und dient zur Erweiterung der Denk- und Handlungsspielräume. Das 2-tägige Seminar ist als Selbsterfahrungs- und Motivationstraining aufgebaut.

**Ziel: Ressourcenstärkung, Strategien zur Stressbewältigung**

### Inhalte:

- Wissensvermittlung in Theorie und Praxis über wirksame Strategien, die nachhaltig zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit Stressbelastungen und zur Leistungssteigerung in Beruf und Alltag führen
- Stressanalyse: Aufdecken der eigenen Stressfallen
- Energiemanagement
- Mentale Strategien zur Stressbewältigung
- Instrumentale Stresskompetenz
- Stoffwechselfgerechte Ernährung und Gewichtsregulierung für mehr Energie im Alltag
- Erarbeitung eines alltagstauglichen individuellen Health Competence Programmes

### 2-Tages-Inhouse-Training

Angebot und Termin auf Anfrage

**Trainerin:** Andrea Rosa Simma, Kulturwissenschaftlerin M.A., Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Systemische Coachin (DGSF), Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH

## Burn-Out-Prävention Mehr Gelassenheit und Balance im Job



Die Anforderungen an unsere Arbeitsplätze sind fast überall in den letzten Jahren stark angestiegen: Arbeitsverdichtung, komplexe Aufgaben und höhere Ansprüche bringen viele unter Druck, manche in dauerhaften Stress und manche brennen dabei aus.

Diesen Prozess frühzeitig zu erkennen, zu stoppen und gegenzusteuern, darum geht es in diesem Seminar. Wir definieren die äußeren und inneren Stressoren und wie ein Burnout-Prozess verläuft. Sie erfahren, welche bewährten und kreativen Wege es gibt, Stress und Erschöpfung vorzubeugen und wie man mit den unvermeidbaren Stressoren gelassener umgehen kann.

Sie erhalten individuelle Fallberatung und erfahren, wo ihre Stärken, Ihre Ressourcen und wo Ihre Grenzen sind, damit Sie rechtzeitig reagieren, Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder vielleicht sogar noch steigern können.

**Ziel: Sensibilisierung für den gesunden Umgang mit Stress**

### Inhalte:

- Die Entstehung von Stress, Überforderung und Burn-out
- Entwicklungsphasen des Burn-out
- Wie reagiert der Körper auf Stress?
- Die eigenen Leistungs- und Gesundheitsblocker erkennen und reflektieren
- Die Triade der Gesundheit und die Säulen des Lebenshauses
- Übungen einsetzen für mehr Gelassenheit, Balance und Energie
- Stress-Entkoppelungstechniken

### 2-Tages-Inhouse-Training

Angebot und Termin auf Anfrage

**Trainerin:** Tina Recknagel, Trainerin für Burnout, Kommunikation, Schlagfertigkeit, Beraterin, Diplom Wirtschaftspädagogin, Schauspielerin, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH

## Online: The inner game – Dreh‘das Spiel in einem Moment Durch Mikro-Pausen mit Bewusstheit entscheidende Situationen meistern



Wenn’s eng wird, spannend, Druck gibt, unübersichtlich, stressig, agieren wir unmittelbar aus dem ersten Impuls heraus. Wir greifen wie automatisch auf best eingespielte Muster und Gewohnheiten zurück, sind in dem Moment affekt-gesteuert und nicht überlegt. In diesem Seminar nehmen wir unter die Lupe, was genau hier passiert. „The inner game“ bezieht sich auf Beobachtungen von W. T. Gallwey, der Tennisprofis trainiert hat. Er hat festgestellt, dass sich die meisten Menschen, wenn’s brenzlig wird durch selbstkritische Gedanken oder innere Dialoge ausbremsen. Wenn es jedoch gelingt, innezuhalten und stattdessen einen förderlichen, kurzen Wahrnehmungs- und Reflektionsprozess als hilfreiches Muster „einzuspielen“, ist es möglich, Bewusstheit in solche Momente zu bekommen und die nützlichste und wirkungsvollste Handlungsmöglichkeit zu wählen.

**Ziel: Mikro-Pausen kennenlernen, mental trainieren  
und für gewünschte (Re-) Aktionsmuster nutzen.**

### Inhalte:

- The inner game – typische innere Reaktionsmuster unter der Lupe
- Hilfreiche Reaktionsmuster
- Die Kunst der Mikro-Pause, um hilfreiche Reaktionsmuster nutzen zu können
- Praktische Übung, mentales Training

**½ oder 1-Tages-Inhouse-Training**  
Angebot und Termin auf Anfrage

Präsenz  
oder  
online

**Trainerin:** Susanne Schnalzer, Diplom Pädagogin, Beraterin, Trainerin für Führung, Gesundheitspräventive Führung und Kommunikation, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH



### Anmeldungen zu den Seminaren

bitte per E-Mail mit Angabe von Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Adresse an:  
[info@frauenkolleg.de](mailto:info@frauenkolleg.de)

Alle Seminare sind auch als Inhouse-Training buchbar!

### Haben Sie weitere Fragen?

Rufen Sie uns an, mailen Sie uns oder besuchen Sie unsere Homepage.

### FrauenKolleg GmbH

#### Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart

Telefon: 0711 / 778 70 44

Fax: 0711 / 778 70 50

[info@frauenkolleg.de](mailto:info@frauenkolleg.de)

[www.frauenkolleg.de](http://www.frauenkolleg.de)



### Wer sind wir?

Die FRAUENKOLLEG GmbH ist seit 1987 Seminaranbieterin für berufliche und persönliche Weiterbildung, insbesondere für Frauen und frauenrelevante Themen. Wir arbeiten für Verwaltungen, Non-Profit-Organisationen, Frauenverbände, andere Weiterbildungseinrichtungen und auch für die Industrie und Forschungsinstitute.

**Unser Team:** Carolin Fey, die geschäftsführende Gesellschafterin, die Büroorganisatorinnen Corinna Fey, Gabi Fernsel und Sybille Koschera sowie über 30 Trainer\*innen und Berater\*innen mit verschiedenen Arbeitsschwerpunkten und Themen.

### Was machen wir?

#### Unser Angebot:

- Seminare **speziell für Frauen**
- und ein **für alle offenes** Seminarprogramm, auch in Kooperation mit dem Odenwald-Institut und weiteren Weiterbildungseinrichtungen
- **Gender-Seminare mit doppelter Leitung (Trainerin/Trainer)**
- **Inhouse-Seminare**
- Trainings, Workshops, Moderationen, Prozessbegleitungen, Supervisionen, Beratungen für Einzelpersonen, Teamcoachings und Organisationsentwicklungen

Wir machen Ihnen gerne ein **individuelles Angebot** und konzipieren mit Ihnen **Trainingseinheiten** und **Trainingsreihen**

#### Unsere Themen sind:

Rhetorik, Kommunikation, Konfliktmanagement, Führung, Mitarbeiter\*innen-Motivation, Durchsetzungstraining, Gesprächsführung, Freies Reden, Klartext reden für Frauen, Selbstmotivation, Mentaltraining, Mentale Aktivierung und Gedächtnistraining, Stressbewältigung, Gesundheitscoaching, Burn-Out-Prophylaxe, Resilienz-Training, Anti-Lampenfieber-Training, Traumabehandlung, Leistungssteigerung, Teamentwicklung, Umgang mit Mobbing und Führungstrainings, Mental fit für den digitalen Wandel.

### Teilnahmebedingungen

Bei Seminaren, die direkt von der FRAUENKOLLEG GmbH veranstaltet werden, erhalten Sie nach schriftlicher Anmeldung von uns die Anmeldeunterlagen. Teilweise kooperieren wir mit dem Odenwald-Institut. Bei den stattfindenden Seminaren in Wald-Michelbach erhalten Sie die Anmeldeunterlagen direkt von dort.

Wenn Sie Ihre Teilnahme wieder absagen müssen, können Sie gerne eine Ersatzteilnehmer\*in stellen. Bei einem kurzfristigen Rücktritt (ab 4 Wochen vor Seminarbeginn) müssen wir die Seminargebühr einbehalten, da auch wir Stornofristen gegenüber den Trainer\*innen und Bildungshäusern einhalten müssen. Wenn möglich, bieten wir Ihnen dann gerne ein Ersatzseminar an.

## Seminare 2023 Gesundheit & Stressmanagement



**Fit@work - Stressbewältigung**  
Mehr Gelassenheit, Freiräume und Vitalität

**Burn-out-Prävention**  
Mehr Gelassenheit und Balance im Job

**The inner game**  
Dreh`das Spiel in einem Moment