



Academy4socialskills

Einfach entspannt

EINFACH ENTSPANNT

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Leistung und Entspannung gehören unabdingbar zusammen. Wie eine gleichförmige Wellenbewegung brauchen wir Anspannung und Entspannung um rhythmisch gut in Balance zu sein.
- Ganz allgemein stärkt Entspannung das Selbstwertgefühl, fördert die innere Ruhe und Harmonie sowie die Gelassenheit im Alltag. Auch die geistige Leistungsfähigkeit kann aus einer inneren Einkehr gestärkt hervorgehen.
- Durch Techniken der Entspannung werden bereits vorhandene Spannung und Erregung abgebaut. Lernen Sie unterschiedliche Entspannungstechniken kennen und anwenden. z.B. Meditation, Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder andere Kurzzeitentspannungstechniken. Diese Techniken der Entspannung wirken allgemein und ganzheitlich. Die Entspannung kann durch selbst üben oder unter Anleitung reduziert werden

NUTZEN:

- Sie leben die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Lernen Sie richtig zu relaxen, dann können Sie mit Stress besser umgehen. Entspannungstechniken eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und alles, was Ihrem Körper und Ihrer Seele gut tut, hilft Ihnen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

ZIELGRUPPE:

Personen, die sich gut entspannen und abschalten lernen möchten.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- excl. Mwst.pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

Alltäglich gibt es Situationen, die bei vielen Menschen Stress auslösen. Man erledigt mehrere Aufgaben gleichzeitig, während das Telefon ununterbrochen klingelt. Kaum ist die eine Aufgabe abgeschlossen, steht bereits eine neue bevor. Hektik und Stress erhöhen einerseits die Fehlerquote bei der Arbeit dramatisch und schädigen andererseits bei längerer Dauer die Gesundheit und das Wohlbefinden. Ebenso verhält es sich mit zu langen Phasen der Passivität. Unser Körper verlangt nach einem Gleichgewicht zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen. In diesem Seminar lernen Sie Techniken zur Entspannung kennen um dem Druck und der Hektik im täglichen Leben gewachsen zu sein. Weiterhin verstehen Sie Ihre Zeit und Energie bewusst, zielorientiert und erfolgreich einzusetzen, eine Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu finden um Ihre Effektivität zu steigern und sich Freiräume für die wesentlichen Dinge des Lebens zu schaffen. Entspannungsmethoden werden seit langem als effektive Methode angesehen, Stresssituationen zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen und präventiv die Erhaltung der Gesundheit zu fördern. Mit diesem Programm lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, mit denen Sie sofort mehr Entspannung und Wohlbefinden in Ihren Alltag bringen können.

DEN EIGENEN RHYTHMUS ERKENNEN

- Tatsächliche Stressbelastungen kennen lernen
- Individuelle Situationseinschätzung und damit das subjektive Entdecken von Stressoren
- Stresssymptome rechtzeitig erkennen
- Stressvorbeugungsmaßnahmen

UNTERSCHIEDLICHE ENTSPANNUNGS- UND AUSGLEICHTRAINING KENNENLERNEN

- Konstruktives Denken
- Ernährungsgewohnheiten
- Körperliche Betätigung zur Entspannung, Überblick über geeignete Sportarten.
- Mentale Entspannungstechniken üben und trainieren
- Regenerationsphasenplanung
- Yogaübungen fürs Office und privat
- TIPPS und Tricks rund ums Entspannen



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

