



Academy4socialskills

Einfach stressfrei

## EINFACH STRESSFREI

### FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS:

- Stress und Überforderung können sich positiv oder negativ äußern, in einem Fall bemerkbar durch den Eustress, im anderen Fall durch den Distress.
- Überforderungen im Alltag, Stress, und die rasanten Entwicklungen unserer Zeit haben negative Auswirkungen. Innehalten, „Entschleunigung“ und Erkenntnisse über uns selbst, helfen uns aus dieser Schleife auszusteigen.
- Negative Auswirkungen von Überforderung sind uns allen bekannt und betreffen sowohl den einzelnen als auch unser gesamtes Wirtschafts- und Gesellschaftssystem.
- Wie Sie mit dem negativ belastenden Stress besser oder anders umgehen können, zeigen wir Ihnen.
- Wahrnehmen von Körpersignalen und Reaktionen auf diese Signale im Sinne einer Verhaltensänderung sind die nächsten Schritte.
- Darüber hinaus lernen Sie einfache Kurzzeitentspannungsverfahren.

### NUTZEN:

Sie leben die Balance zwischen Anspannen und Entspannen.

### ZIELGRUPPE:

Personen, die eine Ausgewogenheit zwischen Eustress und Distress anstreben und lernen wollen, Stress als Motor unserer Zeit zu verstehen und anzuerkennen.

---

### TERMINE/ORT:

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

### KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. 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](mailto:office@socialskills4you.com) oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768.

### INHALTE:

Stress, das Phänomen unserer Zeit, hat viele Gesichter: Ärger, Druck, Informationsflut, Überforderung, Übermüdung etc. Durch eine umfassende Selbstanalyse, Gedankenanstöße, Stressmanagement-Techniken, Tipps zur Selbstorganisation, Körper- und Entspannungsübungen und Zeit zur Besinnung auf das Wesentliche werden Sie Ihren persönlichen Weg aus der Stressfalle finden. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Zeit und Energie bewusst, zielorientiert und erfolgreich einsetzen, eine Balance zwischen Berufs- und Privatleben finden, Ihre Effektivität steigern und sich Freiräume für die wesentlichen Dinge schaffen, um langfristig effektiv, erfolgreich und gesund zu bleiben.

### Stressentstehungsmechanismen:

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

### Veränderung der Lebens- und Arbeitsbedingungen:

- Stressphasen und Copingstrategien
- Stressvorbeugungsmaßnahmen
- Planung von Regenerationsphasen
- Psycho-mentale Balance herstellen: Stress erkennen und neutralisieren

### Ausgleichstraining:

- Konstruktives Denken
- Entspannungstraining,
- Entspannungsmethoden als Brücke für mentale mentale Prozesse
- Umgang mit negativen Emotionen
- Funfaktor als bewusstes Gestaltungsprinzip
- Ernährungsgewohnheiten und körperliche Betätigung im Stress
- TIPPS und Tricks



## 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

