

## **Stress- und Energiemanagement – Inhouse-Seminar (1-3 Tage)**

### **„MASKE“ - das neue Training für bewusste Zeitgestaltung und volle Gesundheit im Berufsalltag mit Höchstleistung, mit Entspannungs-CD**

#### **Zum Thema:**

Immer mehr Personalleiter wollen die Energieressourcen Ihrer qualifizierten Mitarbeiter langfristig erhalten und ihnen ermöglichen, sich

der Fremdbestimmtheit durch Wünsche und Erwartungen anderer Menschen, den Arbeitsplatz, Partner und Familie, die permanente Beeinflussung durch Medien;  
der Schnelllebigkeit, Hektik und lauter Umgebung,  
dauerhaftem Stress,  
Schlafstörungen und  
Burn-out-Zuständen

nicht mehr unreflektiert auszusetzen und ihnen Lösungen bieten, für die Fragen die sich stellen, wenn sie an Ihrem Durchhaltevermögen und Ihrer Lebensqualität bei Höchstleistung zweifeln, Fragen wie: „Wann bin eigentlich ich mal dran?“, „Worin besteht hier noch der Reiz?“ und „Wie soll ich das lösen, ohne Karriereeinschnitt, ohne meine bisherige Arbeitsleistung zu schmälern?“

#### **Zielgruppe:**

Führungskräfte und Mitarbeiter von Unternehmen mit anspruchsvollen Aufgaben, die ihre Arbeits- und Lebensweise zeit- und gesundheitsbewusst optimieren wollen und bereit sind über den Aspekt „Arbeitstechnik“ hinauszugehen und Lösungen in sich selbst zu suchen.

#### **Nutzen für das Unternehmen:**

- Mehrwert durch gesteigerte Leistungsfähigkeit
- Zunahme der Stressresistenz
- Prävention des Burn-Out-Syndroms
- Vorbildwirkung auf Unternehmensumfeld
- die Fehlzeiten sinken, mehr Freude an der Arbeit
- langfristige Mitarbeit kompetenter Führungskräfte und Mitarbeiter
- positive Abfärbung auf das Arbeitsklima im Unternehmen
- bessere Arbeitsstrukturierung (systematische Leistungsplanung)
- ganzheitliches Erfolgskonzept
- Sie sorgen für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Persönlichkeitsentwicklung

#### **Nutzen für die Teilnehmer:**

In unserem Seminar erlernen und trainieren die Mitarbeiter Ihr persönliches Stress- und Energiemanagement, das heißt effektive Werkzeuge und Methoden, um den Berufsalltag als Herausforderung zu sehen und damit dauerhaft besser umgehen zu können.

Wir können Ihren Mitarbeitern zwar nicht mehr Zeit geben, aber wir können dafür sorgen, dass sie sich und Ihre Zeit bewusster erleben.

Sie reflektieren: „Wie, auf welche Weise, tue ich das, was ich tue?“ und geben sich Ihre persönliche Antwort auf den Umgang mit Stress, auf den Erhalt Ihrer Energie und Gesundheit in einem Berufsleben in dem sie Höchstleistung vollbringen.

#### **Copyright & Post**

Veronika Herrmann  
Johannisstr. 6  
D-82418 Murnau am Staffelsee

USt-IdNr.: DE 169274713

#### **Kommunikation**

Fon: +49 (0)8841 / 48 95 797  
Fax: +49 (0)8841 / 48 95 586  
Mobil: +49 (0)174 / 33 05 895  
kontakt@veronika-herrmann.de  
www.veronika-herrmann.de

Seminar Auszeitwoche  
www.auszeitwoche.de

## **Nutzen für die Teilnehmer in Stichworten:**

- Bestandsaufnahme und Optimierung der wichtigsten Arbeits- und Lebensbereiche zur Leistungserhaltung
- mehr Selbstbestimmung und Freiraum zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit gewinnen
- Wertschöpfung im beruflichen sowie im privaten Bereich
- ein stressresistentes Verhalten im Umgang mit Stress und Energie
- Bewusstmachen, Erkennen, Ausrichten persönlicher Bedürfnisse
- mehr Selbstmotivation, Leistungsfähigkeit und innere Harmonie durch gezielten Reizwechsel im Alltag
- Erfahren und Erlernen einer Auswahl an lang- und kurzfristigen Entspannungstechniken, Meditation und Stille zur Umlenkung der Aufmerksamkeit zwischendurch
- Entschleunigung des Alltags
- Anregung zur Bewegung in der Natur als Kraftquelle
- zufriedener, gelassener und trotzdem effektiver arbeiten

## **Inhalte:**

- Aspekte zum **persönlichen Umgang mit Stress**
- Reduzierung von Stress und Störungen des Energieflusses & **Entschleunigung** (Burn-Out-Prophylaxe)
- Konzentration auf das Wesentliche durch bewusste Zeiteinteilung oder „Weglassen“
- Selbstmotivation und Souveränität durch **Selbstbestimmung**
- Optimierung der persönlichen Leistungskraft
- Erfahren und Erlernen verschiedener **Entspannungstechniken** für bewusst abrufbare Entspannung
- Einführung in die **Körperwahrnehmung** und **(Bewegungs-) Meditation** zur Konzentrationsverbesserung und Gesundheitserhaltung
- Erlernen von **Achtsamkeit** im Alltag für ein entlastetes Leben im Jetzt
- Entwicklung einer klaren persönlichen Zukunftsvision als Sicherung des Weges zum Erfolg

## **Methoden:**

- Überprüfung des eigenen Umgangs mit Stress und Energie anhand von Kommunikationsübungen
- Erfahrungsaustausch, Anregungen, Vorträge im Plenum, in Partner- und Gruppenarbeit mit individuellem Feedback
- Arbeit an der persönlichen Strategie zur Umsetzung der Energiebereitstellung im Alltag
- Fallbeispiele und Anleitung zum Umgang mit z. B. 5 min „unausgefüllter“ Zeit
- Leichte praktische Körperübungen: Auswahl an Entspannungs-, Abschalt- und Konzentrationstechniken wie z.B. Muskelrelaxation nach Jakobsen, (Bewegungs-) Meditation, Entschleunigungsübungen, Feldenkraisübungen
- Experimente zur Schaffung des Reizwechsels im Alltag
- Anregung zur Bewegung in der Natur als Spaziergang der Sinne

## **Unterlagen:**

Dieses Seminar ist praxis- und erfahrungsorientiert. Nur so ist es nachhaltig. Die Teilnehmer erhalten und entwickeln Unterlagen, die als Erinnerungsstütze und Nachschlagewerk dienen.

### **Copyright & Post**

Veronika Herrmann  
Johannisstr. 6  
D-82418 Murnau am Staffelsee

USt-IdNr.: DE 169274713

### **Kommunikation**

Fon: +49 (0)8841 / 48 95 797  
Fax: +49 (0)8841 / 48 95 586  
Mobil: +49 (0)174 / 33 05 895  
kontakt@veronika-herrmann.de  
www.veronika-herrmann.de

Seminar Auszeitwoche  
www.auszeitwoche.de

# Veronika Herrmann

**Coach & Seminarleiterin für Kommunikation und Stressmanagement**

## **Trainerin:**

Veronika Herrmann, siehe Profil im Anhang und Internet, Coachingpraxen in Murnau und München, Training und Beratung von (inter-) nationalen Firmen auf Deutsch & Englisch.



## **Sie haben die Wahl:**

### **Kompaktseminar 1 Tag**

**Arbeitszeiten:** 1 Werktag, 9:00 – 17:00 Uhr

**Ihre Investition:** 1000 EUR plus MwSt. und Spesen

### **Intensivseminar 2 Tage / 3 Tage**

**Arbeitszeiten:** 2 / 3 Werktage, 09:00 - 17:00 Uhr

**Ihre Investition:** 1800 EUR / 2400 EUR plus MwSt. und Spesen

**Teilnehmerzahl:** jeweils max. 12 Personen

**Ort:** Inhouse

**Nachhaltigkeit:** Erreichbarkeit bei Fragen, monatlicher Auszeit-Tipp per E-Mail, Entspannungs-CD. Fresh-up-Training alle 1/3/6/12 Monate auf Wunsch gegen gesondertes Honorar nach Absprache.

### **Sonderangebot Coachingsitzung zum ermäßigten Stundensatz von 80 EUR plus MwSt für Seminarteilnehmer:**

Empfohlen wird es, in Ergänzung zum Seminar 3x3 Std. Coachingsitzungen für persönliche Themen der Teilnehmer in Anspruch zu nehmen.

Diese können in der Coachingpraxis in Murnau oder München in Anspruch genommen werden.

### **Neues Urteil zur steuerlichen Absetzbarkeit von Seminaren:**

Für Firmen: Seminare die auf die spezifischen Bedürfnisse des Berufes ausgerichtet sind, sind betrieblich veranlasst und daher in voller Höhe als Betriebsausgaben absetzbar (vgl. BFH, Urt. v. 28.8.08, VI R 35/05).

Für Rückfragen, Vorträge, Expertise in Ihrem Trainingsdesign oder den Zuschnitt auf Ihre Bedürfnisse stehe ich Ihnen gerne unter +49 (0)8841 / 48 95 797, mobil +49 (0)174 33 05 895 oder per E-Mail unter kontakt@veronika-herrmann.de zur Verfügung. Über die Zusammenarbeit mit Ihnen würde ich mich freuen.

Herzliche Grüße

Ihre Veronika Herrmann

Internet: [www.veronika-herrmann.de](http://www.veronika-herrmann.de) und [www.auszeitwoche.de](http://www.auszeitwoche.de) (Seminar Auszeitwoche).

#### **Copyright & Post**

Veronika Herrmann  
Johannisstr. 6  
D-82418 Murnau am Staffelsee

USt-IdNr.: DE 169274713

#### **Kommunikation**

Fon: +49 (0)8841 / 48 95 797  
Fax: +49 (0)8841 / 48 95 586  
Mobil: +49 (0)174 / 33 05 895  
kontakt@veronika-herrmann.de  
[www.veronika-herrmann.de](http://www.veronika-herrmann.de)

Seminar Auszeitwoche  
[www.auszeitwoche.de](http://www.auszeitwoche.de)