

ToAlign - Finde Deine innere Balance



Sofort weniger Stress.
Strategien, die wirklich
helfen!

Kein Stress mit dem Stress im Projekt

Stressmanagement & Burn-Out-Prävention
für Mitarbeiter/innen in
Projektteams

**Strategien und Instrumente
für den Projektalltag**

www.ideen-gegen-stress.de

ToAlign - Finde Deine innere Balance

**Weniger Stress + Mentale Fitness = mehr Erfolg!
Spezial-Seminare für Firmen. Jetzt informieren.**

Guten Tag!

Gehört **Projektarbeit** zu Ihrem **Arbeitsalltag**? Dann sind Sie besonders gefordert: Zeit- und Termindruck, parallel laufende Projekte, Erfolgsdruck, Ärger mit Kunden und Stakeholdern, Unzufriedenheit im Team. Stress eben!

Keine einfache Situation, mit oftmals **gravierenden Folgen** für die **persönliche Gesundheit** und den **Projekterfolg**: Die Betroffenen **leiden** zum Beispiel unter Konzentrationsmangel, Denkblockaden, Gereiztheit, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, und Schlaflosigkeit. Schlimmstenfalls fallen Mitarbeiter/innen durch Burn-Out monatelang aus. Engpässe und Misserfolge im Projekt sind die logische Konsequenz.

Wann wird Stress gefährlich? Genau dann, wenn ein **Missverhältnis** zwischen den individuell wahrgenommenen Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Strategien zur Stressbewältigung vorliegt.

Weniger Stress + Mentale Fitness = mehr Erfolg!

In unserem **Spezialseminar** lernen die Teilnehmer/innen durch ein **gezieltes Stressmanagement** den individuellen Umgang mit Stress positiv zu gestalten und die persönliche Belastbarkeit zu erhöhen. Sie lernen **Strategien** kennen, die auch in **Notfällen helfen**, einen kühlen Kopf zu behalten.

Ich bin mir sicher: Die Teilnehmer/innen werden **verblüfft** sein über die **vielen Möglichkeiten**, mit denen sie Ihr **persönliches Stressniveau** mit **praxiserprobten Mitteln** sofort **absenken** können.

Sie haben Fragen, wünschen weitere Informationen, dann rufen Sie mich einfach unter ☎ **(0234) 9 50 74 00** an!

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Zeit.

Gruß aus Bochum

Oliver H.P. Last

Weitere Infos:
Oliver H.P. Last
Liboriusstraße 29
44807 Bochum
(0234) 9 50 74 00
mail@oliverlast.de

P.S. Geben Sie diese Informationen bitte auch an Ihre Kollegen/innen weiter.

www.ideen-gegen-stress.de

ToAlign - Finde Deine innere Balance

Seminar-Inhalte

- ✓ Was ist überhaupt Stress?
- ✓ Wie **wirkt** Stress auf Körper und Geist?
- ✓ Was regt mich auf? – **Persönlicher Stresstest**
- ✓ Stress ist individuell – Persönliche **Stressoren** erkennen
- ✓ **Kunden** können wir nicht ändern: aber unsere Einstellung!
- ✓ **Stressfrei(er)** kommunizieren
- ✓ Den **inneren Schweinehund** überwinden – Raus aus der **Stress-Spirale**
- ✓ Im **Kopf gewinnen** - Wirkungsvolle **Mentaltechniken** gegen Stress
- ✓ Energie **mobilisieren**, **Denkblockaden** auflösen
- ✓ Motiviert Ziele angehen und sicher erreichen
- ✓ Das eigene **Ego streicheln** – Nein sagen, tut gut
- ✓ Auf die **Bremse treten** - Zeitmanagement in den Alltag integrieren
- ✓ **Entspannt** mehr Leistung bringen - Entspannungsmethoden für sofort
- ✓ Einmal ist keinmal - **Entspannung** im Alltag **zelebrieren**
- ✓ Mehr als ein Schlagwort - **Work-Life-Balance** als **Lebensprinzip**
- ✓ **Lebensqualität** pur - **Achtsamkeit** und **Genuss** neu entdecken
- ✓ Was blockiert Sie? - **Ressourcenkiller** entlarven
- ✓ **Burn-Out** und **Stressprophylaxe**
- ✓ Mit Methode gewinnen - Ihr **persönlicher Masterplan** gegen Stress

Davon profitieren Sie

- ✓ **Einfache Umsetzbarkeit** in die tägliche Arbeits- und Alltags-Praxis
- ✓ Sie lernen **funktionierende Strategien** gegen Stress kennen und anzuwenden
- ✓ Stress wird sofort abgebaut, die **persönliche Leistung steigt** an
- ✓ Sie werden **gelassener** und **leistungsbereiter**
- ✓ **Stressbedingte Fehlzeiten** im Betrieb **sinken**
- ✓ **Motivation** und **Arbeitszufriedenheit** steigen an

Das Seminar ist gemacht für

- ✓ alle **Mitarbeiter/innen**, die in Projekten arbeiten



ToAlign - Finde Deine innere Balance

Ihre Vorteile auf einen Blick

- ✓ Sie bekommen viele wertvolle **Anregungen** und **Ideen** für eine bessere Work-Life-Balance
- ✓ Sie bekommen eine Fülle von **funktionierenden Methoden** an die Hand, um Ihren persönlichen Stresslevel zu senken
- ✓ **Persönlicher-Stresstest**
- ✓ Persönliche **Checklisten** für **erfolgreiche Stressprävention**
- ✓ **Kleine Gruppen**, sorgen für eine **angenehme Arbeitsatmosphäre**
- ✓ **Umfangreiche Seminarunterlagen** für die persönliche Nachbereitung
- ✓ Getränke, Obst und Gesundheitsnacks während des Seminars



Ihr Seminarleiter – Oliver H.P. Last

- ✓ Diplom Sozialwissenschaftler
- ✓ Geprüfter Trainer und Berater (BDVT)
- ✓ PR-Berater (DAPR)
- ✓ Akkreditierter Persolog-Trainer
- ✓ Trainer für Stressmanagement (anerkannt nach § 20 Abs. 1 SGB V)
- ✓ Trainer für Autogenes Training (anerkannt nach § 20 Abs. 1 SGB V)
- ✓ Trainer für Progressive Muskelrelaxation (anerkannt nach §20 Abs. 1 SGB V)
- ✓ Langjährige praktische Erfahrung in Training, Beratung und Coaching

Wir bieten Ihnen **Inhouse-Seminare** und **persönliches Coaching** an. Immer auf Ihre Anforderungen zugeschnitten:

- ✓ Sie wünschen Seminarangebote, die gezielt auf die Bedürfnisse und Zielvorgaben Ihres Unternehmens zugeschnitten sind?
- ✓ Sie planen, Gesundheitsmanagement in Ihr Unternehmen einzuführen?

Dann sprechen Sie uns bitte an.

Eine Auswahl unserer Themen

- ✓ **Gesund führen** – Neue Anforderungen an Führungskräfte
- ✓ **Auf der Bühne ohne Stress** – Professionell präsentieren
- ✓ **Fit im Wettbewerb durch gesunde Mitarbeiter** – Stressmanagement
- ✓ und Burn-Out-Prävention im Betrieb