

Trainer/in für Stressmanagement (WA Pfalz)

Bianca Kleine-Wilde



Wirtschaftsakademie Pfalz - Seminarcampus

Bianca Kleine-Wilde

Bahnhofstraße 20

67146 Deidesheim

kleine-wilde@wa-pfalz.de

www.wa-pfalz.de

www.wa-seminarcampus.de

Telefon 0621 - 68 55 72 55

Mobil 0177 - 276 276 2

Trainer/in für Stressmanagement (WA Pfalz)

Unsere Zeit ist in den letzten Jahren immer schneller geworden. Damit sind wir auch einem gewissen Druck ausgesetzt, allem Rechenschaft tragen zu können. Auf der Arbeit ein immer größeres Arbeitspensum in weniger Zeit, im Privaten das Hobby, jenes Hobby, ach, da gibt es was Neues und da wieder was anderes, was wir ausprobieren. Auch die Familie beansprucht natürlich noch einen Teil Ihrer Zeit. Alleine das Freizeitprogramm der Kinder zu organisieren und zu bewältigen ist schon eine riesengroße Herausforderung. Neben Beruf, Erziehung und Freundeskreis wollen wir uns natürlich auch noch selbst verwirklichen. Sie sind im Stress und das ist auch gut so. Denn wer nicht im Stress ist, ist out. ...Wirklich? Ist das so? Und wo bleiben Sie dabei? – Meistens auf der Strecke. Die meisten Menschen sind so sehr damit beschäftigt allen Anforderungen gerecht zu werden, dass sie sich selbst dabei vergessen.

In dieser Ausbildung erlernen Sie einige Methoden zur Stressbewältigung. Es gibt viele verschiedene Menschentypen und es gibt auch verschiedene Arten mit dem Stress umzugehen. Die eine Methode, die für Sie funktioniert, muss noch lange nicht für alle anderen auch funktionieren. Wir werden uns gemeinsam einige Stresstypen anschauen und auch einige Methoden kennen lernen, die dem jeweiligen Kandidaten helfen kann.

Inhaltsschwerpunkte

- ✓ Was ist Stress? Wie entsteht Stress?
- ✓ Wie beeinflusst uns Stress – wie macht er uns krank?
- ✓ Woher kommt all der Stress?
- ✓ Mein Stresstagebuch
- ✓ Verschiedene Stresstypen (disg, innere Antreiber)
- ✓ Stress und Konflikte
- ✓ Stressreduktion durch Kommunikation
- ✓ Gewaltfreie Kommunikation
- ✓ Erkennen und verändern von negativen Denkprozessen
- ✓ Methoden der Kurzentspannung
- ✓ Umgang mit „Stress“klienten
- ✓ Konzeption eines „Stresseminars“ und eines „Persönlichen Stressmanagementprogramms“

Trainerin

Bianca Kleine-Wilde

Dauer/Termin

3 Tage

Die offenen Termine finden an 3 Tagen mit insgesamt 30 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten statt. Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter www.wa-pfalz.de oder www.wa-seminarcampus.de

Teilnehmerzahl

Seminare bis max. 10 Teilnehmer; Interaktive Vorträge unbegrenzt

Seminarunterlagen und Zertifikate

Sind im Preis enthalten.

Zielgruppe

Geschäftsführer, Führungskräfte, Mitarbeiter, Trainer, Coaches, Berater,

Seminargebühr für offenes Seminar

Pro Person 600,00 Euro netto, zzgl. 19% MwSt (Brutto: 535,50 Euro)

Anmeldung

Bitte schicken Sie uns Ihre ausgefüllte und unterschriebene Anmeldung per E-Mail, Fax oder per Post.

Inhouse-Veranstaltung

Gerne können wir diese Veranstaltung für Sie auch „inhouse“ ausrichten – individuell zugeschnitten auf Ihre aktuellen Aufgaben und Herausforderungen.

Schreiben Sie uns eine E-Mail oder sprechen Sie mit uns direkt vor Ort.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- ✓ Umfangreiches Wissen auf den Punkt gebracht
- ✓ Breiten Überblick über das Thema Stress
- ✓ Umfangreiches Arbeitsmaterial
- ✓ Selbstreflektion
- ✓ Viele Übungen, die direkt mit den Klienten umsetzbar sind

Referentin: Bianca Kleine-Wilde



Jahrgang ´75, seit 1999 in der Weiterbildung tätig

Als Betriebswirtin und Psychologische Beraterin war ich von 1999 bis 2013 zunächst Leiterin der gesamten Wirtschaftsakademie Pfalz. Seit 2013 habe ich mich auf den Seminarcampus der Wirtschaftsakademie Pfalz und die staatlich angezeigte Fachschule für Gesundheitsmanagement spezialisiert. Wir bilden hier hauptsächlich Trainer, Coaches und Multiplikatoren in weiteren Bereich des Gesundheitsmanagements aus. Ein weiteres Betätigungsfeld sind Unternehmen, für welche wir gerne standardisierte oder individuelle Trainings oder Ausbildungen anbieten.

Themenschwerpunkte:

- ✓ Stress, Burnout, Boreout, Mobbing
- ✓ Resilienz
- ✓ Kommunikation
- ✓ Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Kompetenzentwicklung für Führungsnachwuchskräfte und Mitarbeiter

Mein Beitrag zur Nachhaltigkeit:

- 1.) Verstehbarkeit – die Vermittlung einer soliden theoretische Grundlage, sodass die Teilnehmer das Thema verstehen und so die Chance einer Verinnerlichung haben.
- 2.) Bedeutsamkeit – die Schaffung eines Sinns, warum die Teilnehmer sich mit der Thematik beschäftigen sollten.
- 3.) Handhabbarkeit – Methoden / Instrumente, um die Thematik in den Alltag integrieren zu können.