

Themen im Vortrags- und Seminarbereich



„Wege aus der Stressfalle“

Der demografische Wandel und zunehmende Fachkräftemangel beschäftigen immer mehr Unternehmen und Organisationen. Die Anforderungen an die Mitarbeiter werden weiter steigen. Insofern wird es noch wichtiger als heute schon, dass jede/r Einzelne dies effektiv und erfolgreich in persönlicher und gesundheitlicher Stabilität meistern kann. Die Wissenschaft zeigt sehr klar, dass wir nur nach außen optimal agieren können, wenn wir zunächst mit uns und an uns selbst arbeiten.

Grundlage dazu bietet unter anderem das Buch „Wege aus der Stressfalle“ von Michael Hilgert.

Seminarinhalt in Team- und Einzel-Coachings:

- Selbstreflexion zur Bestimmung, welche Bereiche und Themen Stress bereiten
- Ermittlung des Stressmarker-Wertes für jeden Einzelnen und dessen Auswirkung auf das Team
- Entwicklung von bedarfsorientierten Maßnahmen, z. B. Team-Entwicklungs-Prozesse, Gesundheitsmaßnahmen oder ganz gezielte Einzel-Coachings
- Erneute Analyse nach drei Monaten zur Ergebnisüberprüfung mit entsprechender Dokumentation
- Gezielte Maßnahmen zur Stressresilienz

Investieren Sie aktiv in das Wohlbefinden und die Belastbarkeit Ihrer Mitarbeiter. Kluge Unternehmen erkennen dies und sichern sich damit einen enormen Wettbewerbsvorteil. Am Ende gibt es nur einen Weg zum Erfolg: **Den Weg über den motivierten Mitarbeiter.**

Stress wird es immer wieder geben. Wichtig ist, wie gehe ich damit um.

Theorie war gestern, erleben Sie einen spannenden Tag, bei dem das Gelernte mit Spaß und Motivation direkt umgesetzt wird.

Die Bundesregierung hat die Gefahr durch psychische Erkrankungen von Arbeitnehmern erkannt und am 25.07.2015 das Stresspräventionsgesetz in Kraft treten lassen. Dadurch sind beim Online-Training 80-100 % Rückerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich.

Als Vortrag und auch als individuelles Tagesseminar buchbar. Oder als kassenzertifiziertes Online-Training.



amavitam • Stefan Greinert | Training | Coaching | Hypnose • www.amavitam.de

72654 Neckartenzlingen • Uhlandstraße 1 • 07127-7992373 • coaching@amavitam.de
1030 Wien • Schwarzenbergplatz 5/3/1 • c/o DHK Österreich • +43 1 20571 • mail@amavitam.at

STRUCTOGRAM® 1-3 „Die Genetik der geheimen Botschaften“

Gesprächsführung, sprich Kommunikation ist wesentlich mehr als Reden. Wir kommunizieren mit unserem gesamten Körper, senden und empfangen Signale, ohne uns darüber bewusst zu sein.

In der modernen Forschung können wir solche Botschaften messen und für den täglichen Umgang miteinander nutzen. Individuelles Konfliktmanagement zeigt uns, wie wir lösungsorientiert arbeiten und wie wir dazu in unseren Erbanlagen festgeschriebene Parameter nutzen können. So wird Kommunikation zu einem nachvollziehbaren Prozess, der unsere Außenwirkung mit der Außenwirkung anderer Menschen kompatibel macht.

Seminarinhalt in Team- und Einzel-Coachings:

- Wie findet Kommunikation statt? Wie schaffen wir es, mit Körpersprache Vertrauen zu erzeugen? Was können wir aus der Gestik und Mimik des Anderen in Richtung des zukünftigen Verhaltens sagen?
- Wie optimiere ich meine Außenwirkung? Das STRUCTOGRAM® zeigt Ihnen Ihr persönliches Einflusspotenzial.
- Unterschied „internes und externes Umfeld“

Einer der Zielsätze lautet:

„Nur was intern funktioniert, kann extern wirken“

Als Vortrag oder als Tagesseminar buchbar



Dies sind nur einige Auszüge aus unserer Palette der Aus- und Weiterbildung. In einem persönlichen Gespräch stellen wir Ihnen weitere Möglichkeiten vor.
Wir freuen uns auf Sie!



Anke Müller Cornelia Greinert Stefan Greinert

Teilnehmer berichten:

„Besonders gut gefallen hat mir die freundliche Betreuung, Flexibilität und Spontaneität im Seminar und bei der Vorbesprechung. Die Rückmeldung von den 120 Schulungsteilnehmern war nur positiv. Das Seminar war für mich persönlich sehr hilfreich! Mir ist klar geworden, dass ich Grenzen ziehen muss und eine gute Portion vom gesunden Egoismus leben darf.“

(Hermine Mayer)

„Für mich persönlich war es sehr aufschlussreich und informativ vom gesamten Schulungsinhalt. Ebenso der Zeitraum und die Pausen waren sehr gut angesetzt. Die Moderation war sehr gut verständlich. Ganz besonders hat mir die Aufschlüsselung der drei Stresstypen gefallen und wie man mit diesen Personen umgehen kann oder entgegen wirken kann. Darüber hinaus war die Erkenntnis seinen eigenen Typus kennen zu lernen sehr interessant. Vielen Dank nochmals.“

(Rocco Morena)

„Vielen Dank für die Möglichkeit zur Teilnahme bei der Schulung am 15.10.2016 zum Thema „ Wege aus der Stressfalle“.

Es war ein rundum gelungener und sehr informativer Tag, von dem ich einiges mitnehmen konnte. Besonders gut haben mir die Selbstanalysen gefallen, um zu sehen wo sich das eigene Stresslevel befindet und welche Punkte man verändern kann/sollte sowie die Lösungsansätze in Form von Atem- und Entspannungsübungen. Auch die Gruppenarbeit war spannend und ich hoffe, dass daraus etwas für den Arbeitsalltag und die Betriebsstrukturen umgesetzt werden kann.“

(N.N.)