SPEED RELAXING® –

modernes Stressmanagement für TherapeutInnen und ihre PatientInnen

Referentin: Andrea Weller, München, Coach, Trainerin und Yoga-Lehrerin

Ein TrainingDay, der das Thema Stress und die Auswirkungen auf körperlicher, emotionaler, mentaler und seelischer Ebene in den Mittelpunkt rückt. Modern und lebendig mixt die Referentin im Group Training Methoden und Instrumente aus Bewegung, Entschleunigung und Energiemanagement. In Impulsvorträgen werden Informationen um das Thema Stress, Arbeitswelten, Lebensmuster und Bewertungsmechanismen angeboten. Ganz praktisch werden Ideen und die Umsetzung in den Alltag für PatientInnen und TherapeutInnen entwickelt. Umfangreiche Tools, Übungen und Materialien begleiten die TeilnehmerInnen des TrainingDays nachhaltig in den Therapiealltag.

Im TrainingDay SPEED RELAXING® werden folgende Elemente zusammengefügt:

- Methoden, wachsende Anforderungen und Erwartungen zu bewältigen
- Programm, um die eigenen Stressmuster zu verstehen und selbstbestimmt den Stress abzubauen
- Systeme, die eigenen Ressourcen zu definieren und im Praxis- und Lebensbereich zu aktivieren.
- Praktische Übungen zur Integration in den Alltag, um die Energiereserven aufzufüllen

Die Referentin hat als langjährige, engagierte Führungskraft selbst erfahren, was es bedeutet, wenn die Energiereserven versiegen und Stress, Erwartungen und eigene hohe Ansprüche den Tribut von Körper, Geist und Seele einfordern. Diese Erfahrung sowie das Wissen, wie Arbeitswelten für Frauen in Unternehmen und für jeden Einzelnen funktionieren, bringt sie in den TrainingDay mit. Ihre Erfahrung als Coach für Stressmanagement und Systemischer Coach und Business Trainer werden Ihnen als praktische Ansätze und Begleitung angeboten. Ziel ist es, Ihnen für sich und für Ihre PatientInnen die richtigen Methoden für Ihre Praxis, für Ihre Anwendung und Umsetzung vorzustellen.

Bitte mitbringen: Sport- oder Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung.

Digitale Schulungsunterlagen zum Kurs können während des Tages zu einer Gebühr von **€ 5,–** erworben werden.

Teilnehmerzahl:	mind. 6	max. 12

Termin:	14. März 2018
Seminarort:	OSZ, Weiglstr. 9, 80636 München
Uhrzeit:	Mittwoch 10^{00} – 17^{00} Uhr
Seminargebühr:	**€ 75,– ***

* **Nichtmitglieder** zuzüglich einer Verwaltungs- und Bearbeitungsgebühr von **€ 50,–**
* **Mitglieder** zuzüglich einer Verwaltungs- und Bearbeitungsgebühr von **€ 25,–** bei einer kurzfristigen Anmeldung ab 14 Tage vor Seminarbeginn.