



PREMIUM-ANGEBOT FÜR LEISTUNGSTRÄGER

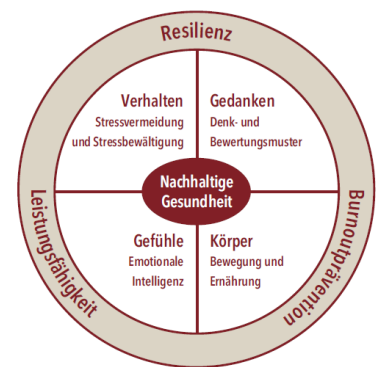


NACHHALTIG GESUNDE LEISTUNGSSTÄRKE ZEIGEN

Laut aktueller Umfragen fühlen sich sechs von zehn Menschen im Alltag gestresst. Die langfristigen Folgen sind körperliche sowie psychische Erkrankungen, rasant steigende Krankheitstage und erschreckend viel Frühverrentungen.

Genau hier setzt die **Jahresreise® zur Stressbewältigung** an. Es ist eine nachhaltige und wirksame Weiterbildung zur individuellen **Stress-Prävention** von Leistungsträgern.

Die Weiterbildung basiert auf dem **multimodalen Modell** der **ganzheitlichen** Stressbewältigung nach Lazarus und berücksichtigt die **vier Dimensionen** der Gedanken, Gefühle, des Körpers und des eigenen Verhaltens.



Ziele und Inhalte

- Stress im Alltag vermeiden, bewältigen oder ausgleichen
- Regelmäßig Energie tanken und eigene Kräfte aktivieren
- Negative Gefühle steuern und immer wieder Ruhe erleben
- Eigenes Selbstwertgefühl stärken und immer wieder Grenzen setzen
- Auf Körpersignale achten und negative, intrinsische Antreiber entmachten
- Persönliche Werte im Leben erkennen und innere Gelassenheit genießen
- Burnout und andere stressbedingte Erkrankungen langfristige vermeiden

<p>Gedanken steuern</p> <p>Es sind nicht unsere Füße, die uns bewegen, es ist unser Denken.</p>	<p>Gefühle zulassen</p> <p>Gelassenheit gibt uns die Kraft, auch in stürmischen Gewässern zu schwimmen.</p>	<p>Körper (be-)achten</p> <p>Geh Du voran, sagt die Seele zum Körper, auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf Dich.</p>	<p>Verhalten ändern</p> <p>Schlau ist, sich für die wichtigen Dinge voll zu engagieren und für die unwichtigen keine Energie zu verschwenden</p>
--	--	---	---

Bausteine

Die Jahresreise® Stressbewältigung setzt sich aus vier Bausteinen zusammen.

1 Start in die Jahresreise® als zweitägiges Präsenztraining mit interaktiven Impuls-Parcours

Terminoptionen:

21.-22. April 2020 oder

06.-07. Oktober 2020

jeweils im Hotel Villa Toskana in Leimen



2 Multimediale Jahresbegleitung über zwölf Monate

- Persönlicher Selbstcoaching-Kalender „Mit innerer Gelassenheit – Burnout vermeiden“
- Monatliche Downloads und Selbstcoaching-Anleitungen (Impulstexte, Übungsanleitungen, Videos, Podcasts und vielem mehr)
- Webinar mit hilfreichen Tipps zum Umgang mit den monatlichen Impulsen
- Lernpartnerschaften und Buddy-System, um sich in der Gruppe auszutauschen und so verbindlicher "am Ball zu bleiben"
- Passwortgeschützten "Backstage-Bereich" für Fragen und Antworten sowie „Telefon-Joker“ bei Bedarf



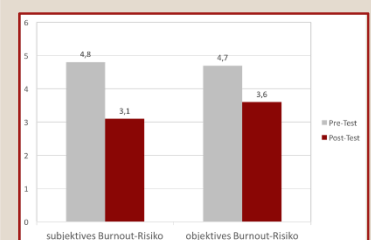
3 Erfahrungsaustausch Evaluation zum Abschluss

- Interaktives Online-Seminar mit Erfahrungsaustausch und Ausblick auf die weitere Umsetzung "on the Job"



4 Individuelle Wirksamkeitsanalyse mit weiteren Empfehlungen

- Vor- und Nach-Befragung mit persönlicher, schriftlicher Auswertung der Erfolge.



Leistungen und Konditionen

Premium Paket „Jahresreise® zur Stressbewältigung“ für Leistungsträger in Unternehmen inkl. aller aufgeführten Leistungen:

- ☑ Teilnahme an dem zweitägigen Präsenz-Training als Impuls-Parcours
- ☑ Verschiedene Teilnehmermaterialien und Erinnerungsanker im Präsenz-Training
- ☑ Komplette Tagesverpflegung während der beiden Trainingstage
- ☑ Selbstcoaching Kalender und Logbuch
- ☑ Jahresbegleitung mit monatlichen Impuls-Emails
- ☑ Multimediale Downloads mit Videos, Audios, Texte, Übungen, Checklisten, Selbsttests, Kurzgeschichten, u.v.m.
- ☑ Teilnahme an einem interaktiven Webinar während und am Ende der Jahresreise und verschiedene weitere Unterstützungsformate
- ☑ Auswertung einer Vor- und Nachbefragung mit individuellem Erfolgsbericht und persönlichen Empfehlungen zur weiteren Umsetzung im Alltag „on the Job“.

Kosten pro Teilnehmer: 2.550 Euro zzgl. Mehrwertsteuer
Anmeldung per Mail und ausgefülltem Anmeldebogen.
Sichere Teilnahme nach Überweisung des Rechnungsbetrages.



SANDRA KUHN-KRAINICK
DIPL.-PSYCHOLOGIN

Schälzigweg 31
D-68723 Schwetzingen
Tel. +(49) 6202 - 409 67 02

info@institut-kuhn-krainick.de
www.institut-kuhn-krainick.de
www.jahresreise.de