

## „Wie geht es Ihnen?“

Die mentale Gesundheit ist ein immer wichtiger werdender Kostenfaktor. Die Zeiten sind an sich schon herausfordernd genug... umso wichtiger, die Grundstressbelastung, die eigene und die Ihrer Mitarbeiter, zu senken. Eine an die menschliche Zeitstruktur angepasste Aufgabeneinteilung ist eine dankbare Maßnahme dafür, denn falsche Aufgaben zu unpassenden Zeiten sind ein vermeidbarer Stressfaktor.

Im Workshop werden wir die wichtigsten Stressoren betrachten und aufzeigen, wie sie sich durch eine auf den natürlichen Rhythmus abgestimmte Zeiteinteilung im Zaum halten lassen.

### Simone Spielker

Den Workshop führe ich zusammen mit der Betrieblichen Gesundheitsmanagerin Simone Spielker durch. Die heute im Stiftungsmanagement tätige ehemalige Geschäftsführerin von Konstitution ist Stresscoach aus medizinischer Sicht und für diesen Bereich gleich mehrfach zertifiziert:

- Akkreditierte Prozessbegleiterin – Change – unternehmensWert: MENSCH
- Zertif. Entspannungspädagogin (§ 20 a)
- Zertif. betriebliche Gesundheitsmanagerin (§ 20 b)
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung bei der Arbeit (§5)

## ZAE EW-Methode

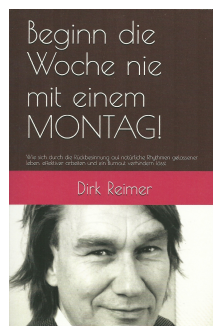
Mit unserer namentlich von „Zeitarchitektur für Effizienz, Entspannung und Wohlbefinden“ abgeleiteten ZAE EW-Methode werden im Wissen um den natürlichen Seelenrhythmus die Tätigkeiten zeitlich so geordnet, dass sie ihre größte Effizienz bei gleichzeitig geringster Belastung für uns entfalten.

Dieser Rhythmus der Seele, ein Siebenerrhythmus, wurde erstmalig von den Sumerern vor über 4000 Jahren entdeckt und stellt eine wichtige Grundlage unserer modernen Zeitarchitektur dar. Unser Wochenaufbau basiert auf ihm.

Durch die Rückbesinnung auf dieses alte überlieferte Wissen können wir im Rahmen einer **Rhythmischen Fokussierung** effektiver arbeiten, Projekte besser terminieren, einem Burnout vorbeugen und vieles mehr.

Unsere ZAE EW-Methode hilft Ihnen dabei, die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit stetig hoch zu halten.

## Das Buch zum Thema



Der Workshop bezieht sich auf mein Buch: „Beginn die Woche nie mit einem Montag!“ Das Buch eignet sich hervorragend als vertiefende Lektüre.

Zu beziehen ausschließlich über **AMAZON** oder ausgewählte Buchhandlungen unter [www.beizeiten.info](http://www.beizeiten.info)

## Workshop

**Der Workshop „Strategischer Abbau von Stressoren“ unterstützt Sie dabei, durch eine bewusste Gestaltung der Woche, den Stress im beruflichen Alltag zu reduzieren.**

### Inhalt:

- Veränderungen, ein wesentlicher Bestandteil des Lebens
- Darstellung der wichtigsten Stressoren im Arbeitsalltag und wie sie sich aus medizinischer Sicht reduzieren lassen
- Der „ideale“ Wochenplan für stressreduziertes Arbeiten
- Eine konkrete Planung der nächsten Woche in Einzel- und Gruppenarbeit
- Burnout-Prophylaxe

### Termin und Ort:

15./16. März 2025 in Wuppertal

### Preis:

390 Euro, Earlybird 345 Euro (bis 15. Februar 2025)

## Anmeldung

...und ausführlichere **Informationen** zu den Workshops, Vorträgen und Beratungsleistungen finden Sie auf meiner homepage

[www.beizeiten.info](http://www.beizeiten.info)

