

# Mental Health



Stabil bleiben  
in turbulenten Zeiten

Workshop  
mit Simone Spielker

# Workshop Mental Health I

*Stabil bleiben in turbulenten Zeiten  
durch Reduktion der Stressbelastung*

**390 Euro**

Ermäßigung bei  
frühzeitiger  
Anmeldung

**Termine und Orte:**

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



# Workshop Mental Health I

*Stabil bleiben in turbulenten Zeiten  
durch Reduktion der Stressbelastung*

## **Ziel:**

Stressreduktion im beruflichen Alltag

## **Aus dem Inhalt:**

- Stress aus medizinischer Sicht
- Einführung in den Seelenrhythmus
- Der „ideale“ Wochenplan für stressreduziertes Arbeiten

## **Methoden:**

Vorträge, Einzelarbeit,  
Gruppenarbeit,  
Entspannungsübungen

## **Dauer:**

1,5 Tage

## **Referenten:**

Dirk Reimer , Simone Spielker

## *„Wie geht es Ihnen?“*

Die mentale Gesundheit wird in diesen turbulenten Zeiten zu einem immer wertvoller werdenden Gut... umso wichtiger für jeden, die Stressbelastung zu senken.

Im Workshop werden wir uns mit stressmedizinischen Erkenntnissen auseinandersetzen und aufzeigen, wie sich durch körperliche und mentale Maßnahmen die Stressbelastung reduzieren... und sogar durch eine auf den natürlichen Seelenrhythmus abgestimmte Zeiteinteilung vermeiden lässt.

### **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:

- Zertif. Entspannungspädagogin (§ 20 a)
- Zertif. betriebliche Gesundheitsmanagerin (§ 20 b)
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung bei der Arbeit (§5)

# ZAE EW-Methode

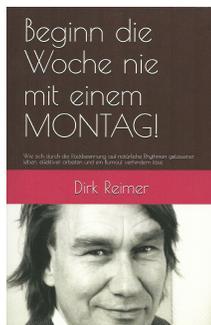
Mit unserer namentlich von „Zeitarchitektur für Effizienz, Entspannung und Wohlbefinden“ abgeleiteten ZAE EW-Methode werden im Wissen um den natürlichen Seelenrhythmus die Tätigkeiten zeitlich so geordnet, dass sie ihre größte Effizienz bei gleichzeitig geringster Belastung für uns entfalten.

Dieser Rhythmus der Seele, ein Siebenerhythmus, 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

## **Preis:**

390 Euro

Ermäßigung bei frühzeitiger Anmeldung

## Termine und Orte

**...und ausführlichere**

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

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



# Zeitmanagement? Ja, organisch!

Alles hat seine Zeit! Diese aus Urzeiten überlieferte Weisheit gilt auch heute noch. Richtige Tätigkeiten zum falschen Zeitpunkt führen oft nicht zum Erfolg. Das Timing ist von entscheidender Bedeutung. Das wussten schon unsere Alten und wir tun gut daran, ihrem Beispiel zu folgen... auf Basis der von ihnen überlieferten Zeitregeln.

Ich biete im Rahmen der auf diesen Überlieferungen basierenden ZAE-Methode Beratung, Vorträge und Workshops zur Optimierung Ihrer Wochen- und Jahresplanung an.

## Dipl.-Kfm. Dirk Reimer

Jahrgang 1966, Autor des Buches „Beginn die Woche nie mit einem Montag!“ Neben Workshops zum „Rhythmus unserer Seele“ sind meine Leidenschaften das Klavierspiel und die Durchführung von Open-Space-Konferenzen.



- Organisationsberater
- Durchführung von Open-Space-Konferenzen
- Langjährige Beratung von Menschen in Umbruchsituationen
- Sresscoach
- Pianist

# Raus aus dem Takt – rein in den Rhythmus!

## Frisch auf dem Markt

Die auf dem „Rhythmus unserer Seele“  
basierende **ZAEW-Methode** hilft dabei,  
turbulenten Zeiten im beruflichen  
Alltag gelassener zu begegnen.

## Dirk Reimer

Berater | Coach | Autor

Hühnefeldstrasse 56  
42285 Wuppertal  
Tel. 0179 770 6949  
post@beizeiten.info



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

*be*zeiten  
ist ein Projekt von  
Dirk Reimer, Open Spaces