

„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

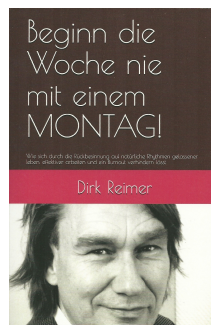
Mit unserer namentlich von „Zeitarchitektur für Effizienz, Entspannung und Wohlbefinden“ abgeleiteten ZAE EW-Methode werden im Wissen um den natürlichen Seelenrhythmus die Tätigkeiten zeitlich so geordnet, dass sie ihre größte Effizienz bei gleichzeitig geringster Belastung für uns entfalten.

Dieser Rhythmus der Seele, ein 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

Workshop

Der Workshop „Stabil bleiben in turbulenten Zeiten“ unterstützt Sie dabei, durch eine bewusste Gestaltung der Woche, den Stress im beruflichen und privaten Alltag zu reduzieren.

Inhalt:

- Veränderungen, ein wesentlicher Bestandteil des Lebens
- Darstellung der wichtigsten persönlichen 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

Orte und Termine

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

www.beizeiten.info

