

Mein Anliegen ist es, dass ich die Teilnehmer da abhole, wo sie stehen.

Wir arbeiten zusammen daran unsere Persönlichkeit zu bilden und die seelischen Widerstandskräfte zu fördern.

Das Ziel ist es, die Herausforderung des Alltags entspannter annehmen zu können damit wir nicht in Hektik oder Stress dem Alltag begegnen.

Die Teilnehmer lernen sich besser gegen Stress und Hektik im Alltag zu schützen. Sie lernen, „Nein“ zu sagen und zu delegieren.

Viele Menschen, die sich selber „Stress“ machen, fällt es schwer aus dem Hamsterrad zu springen und eingefahrene Gewohnheiten zu ändern. Stress kann krank machen. Deshalb ist weniger mehr. Es geht darum bewusster für sich selbst zu sorgen.

Die Menschen sollen sich nicht abhetzen und im Kreis drehen. Hier im Seminar werden einfache Methoden angewendet um Hektik und Stress vermeiden zu lernen.

**Jeder Mensch ist dennoch für seine  
Gesundheit selber verantwortlich.**



**Sonja  
Meurs-Schuster**

Gepr.  
Management-Trainerin\*

Mörmterer Straße 7

46509 Xanten

Fon: + 49 (0) 28 04 – 18 28 51

E Mail: [mtsms@gmx.de](mailto:mtsms@gmx.de)

[www.management-trainer.org](http://www.management-trainer.org)

\*Andreas-Hermes-Akademie



Hektisch über'n Eck Tisch – bedacht, besonnen  
den Tag begonnen.  
Wie vermeiden Sie Überforderungen im Alltag.



## Warum dieses Seminar ?

- ✚ Überlastung im Beruf
- ✚ Unzufriedenheit im Unternehmen
- ✚ Rationalisierungen
- ✚ De-Motivation
- ✚ Effektives/effektiveres Arbeiten
- ✚ Gesundheitliche Belastungen
- ✚ Stress und Hektik
- ✚ Burnout Resilienz (psych. Widerstandsfähigkeit)
- ✚ Schlaganfall – Herzinfarkt
- ✚ „NEIN“ – sagen lernen
- ✚ Auswirkungen auf das Privatleben
- ✚ Raus aus dem Hamsterrad
- ✚ Gewohnheiten anpassen/ändern
- ✚ Achtsamkeiten

## Ziele

Die Teilnehmer sind in der Lage ihre Ziele klar zu beschreiben und wissen, worauf sie achten müssen, um sich nicht zu überfordern. Sie erarbeiten ihre Schwächen und Stärken mit unterschiedlichen Sinnen und Techniken (Methoden) selbstständig in der Gruppe. Die Teilnehmer lernen sich besser kennen und können Zeitfresser herausfiltern und beseitigen.

Das Seminar dient der Mobilisierung der seelischen Widerstandskräfte.

## Zielgruppe

- ✚ Führungskräfte des mittleren und gehobenen Managements
- ✚ Selbständige Unternehmer
- ✚ Menschen mit Mehrfachbelastungen
- ✚ Alleinerziehende mit Beruf

## Seminar - Reihe und Preise

### 2-Tages Seminar:

Lerninhalte: Hektik, Stress, Auszeiten, Wünsche/Ziele, Zeiten planen, delegieren lernen, sich persönlich besser kennenlernen.

### 1-Tages Seminar:

Lerninhalte wiederholen  
Persönlichkeitstraining

### 1-Tages Seminar:

Lerninhalte wiederholen  
Gefühlsebenen

### 1-Tages Seminar:

Lerninhalte wiederholen  
Gesprächstraining

\* \* \* \* \*  
\*

### Preis pro Seminartag und Person

Maximal 8 Teilnehmer pro Tag

**269,00 EUR**

### **Zuzügl.**

Fahrtkosten (0,45 €/km)

Unterkunft / Verpflegung (Mittelklasse-Hotel)

Seminarraum-Miete