



**Fortsetzungsseminar: Stress- und Zeitmanagement**



**Datum:**

**20.02. bis 21.02.2018**

**Tag 1: 10 Uhr bis 18 Uhr**

**Tag 2: 09 Uhr bis 15 Uhr**

**Anmerkung:**

Die Teilnahme an diesem Seminar setzt nicht zwingend die Teilnahme am Grundseminar voraus!

**Seminarinhalte:**

- 1.0** Und wieder: „Raus aus dem Trott“; Neue Erkenntnisse mit Bott!  
Fortsetzungsseminar: Stress- und Zeitmanagement;  
Weshalb werden so viele Japaner über 100 Jahre alt?  
Das „Ikigai“ für die hessische Polizei und körperliches Wohlbefinden
- 1.1 Was ist Stress und wie können wir ihn bewältigen? Gesamtkonzept zur Stressbewältigung**
- ❖ Zunächst wiederholen wir aus dem ersten Seminar zusammengefasst, was Stress ist und wie er entsteht.
  - ❖ In einer umfangreichen Übung werden wir ein 5-Ebenen-Geamtkonzept zur Stressbewältigung erarbeiten.
  - ❖ Wir werden uns mit Körperstress befassen, z.B. im Zusammenhang mit Vortragstätigkeiten im beruflichen Alltag und wie man hier gegensteuern kann. Dabei werden die TN Wingwave-Coaching kennenlernen und wir werden ein Demo-Coaching durchführen.
  - ❖ Hinzu kommen 10 kleine Übungen für den Büroalltag als Notfallplan gegen Stress.
- 1.2 Warum werden so viele Japaner 100 Jahre alt?**
- Die TN werden ein Lebenskonzept kennenlernen. Das Ikigai (jap. 生き甲斐 ‚Lebenssinn‘) ist frei übersetzt „das, wofür es sich zu leben lohnt“, „die Freude und das Lebensziel“ oder salopp ausgedrückt „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Dazu wird es eine umfangreiche Übung geben.
- 1.3 Zeitmanagement**
- Im Rahmen der instrumentellen Stressbewältigung erkennen Sie die eigene Belastung und entwickeln für sich persönliche Lösungsstrategien. Wie gehen wir mit Zeit um? Was sind „Zeitdiebe“? Mehr Selbstdisziplin und Zeitricks erfahren. Wir üben das Eisenhower-Prinzip.
- 1.4 Körperarbeit**
- Der Körperarbeit wird auch in diesem Seminar wieder ein großer Zeitanteil gewidmet. Wir üben verschiedene Meditationen (Atemmeditation, eine Reise durch den Körper und eine Herz-Chakra-Meditation), Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, werden wieder eine Yogastunde erleben und präventive Körperarbeit mit Gymnastik machen.