

Lebens *Wege*
Praxis

NEU *Ruhe im Kreisel* **NEU**



Das Stresspräventionsseminar der
LebensWegePraxis

Psychotherapie nach dem
Heilpraktikergesetz
Entspannung, Seminare
Psychoonkologische Beratung
Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Stress ist ein täglicher Begleiter der Arbeitnehmer. Sie müssen im Alltag hohen beruflichen und sozialen Anforderungen standhalten. Stress hat positive aber auch negative Auswirkungen, die bis zu einem Burn Out mit langdauerndem Arbeitsausfall führen können. Oft sind Schlafstörungen, Nervosität oder Fehlerhäufung erste Zeichen dafür.

Auf Grundlage von Arbeitsunfähigkeitsstatistiken, mit Personalbefragungen und in Zusammenarbeit mit Betriebsärzten wurde das Präventionsseminar „Ruhe im Kreisel“ von der LebensWegePraxis zur Gesunderhaltung der Arbeitnehmer im Dienstleistungsbereich entwickelt. Es beinhaltet direkt am Arbeitsplatz einsetzbare Entspannungsverfahren und das Erlernen und Erfahren von Stressbewältigungsstrategien.

Das Seminar orientiert sich am achtsamkeitsbasierten Training von Kabat-Zinn und enthält Elemente des Trainings für Achtsamkeit am Arbeitsplatz von Rüdiger Standard.

Achtsamkeit am Arbeitsplatz wird stufenweise eingeführt mit Übungen zum Stressabbau und dem parallelen Erlernen der progressiven Muskelentspannung (vgl. Einführung der Muskelentspannung in einem hessischen Ministerium). Atemübungen aus dem QiGong und hypnotherapeutische Elemente komplettieren die ganzheitliche Programmabfolge.

Es finden regelmäßige Reflektionsrunden statt. Das Seminar besteht aus 6 Grundbausteinen von je 2 stündiger Dauer und einer Startveranstaltung.

Als dauerhafte begleitende Unterstützung können Gruppen,- Vertiefungs-, bzw. Übungcoachings in der Gruppe oder in Form der persönlichen Einzelarbeit genutzt werden.

In einem Gespräch planen wir mit Ihnen das Stresspräventionsprogramm für die Mitarbeiter Ihrer Firma.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Helmut Ebert
Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG),
Ergotherapeut, Seminarleiter PMR
Tel. 09223 - 215 80 06
www.lebens-wege-praxis.de

Lebens *Wege*
Praxis
Vogtsplatz 4 - 96364 Marktrodach