

# 11/19 Selfcare-Training: Neuropsychologisches Stressmanagement

## Inhalte

- ➔ ein neuer Ansatz mit frischen Erkenntnissen und individuellen Hinweisen
- Neue Erkenntnisse der Hirn- und Persönlichkeitsforschung zeigen, warum Menschen reagieren, wie sie reagieren.
- Die Stress-Dynamik funktional verstehen: das Wechselspiel zwischen körperlicher und mentaler Belastung am Beispiel von Alltagsphänomenen
- Regulationsmechanismen: wann sie sich melden und wann sie schweigen
- Funktionales Verständnis: der beste Schutz vor der Stressfalle
- Psycho-logische Tipps: Wie man Aufregung und Anspannung minimieren kann
- Die wichtigsten drei Funktionen im Selbst-Test: Welchem Stress-Typ hilft was?
- Vorsätze: Wann und wie man welche am besten umsetzen kann

## Ablauf des Selfcare-Training

### Teil 1: Das biologische Modell des Stress

- Einführung in neue psychische Beanspruchungsfaktoren
- Neurostress und wie er auf uns wirkt

### Teil 2: Das psychofunktionale Modell des Stress

- Funktionsprinzipien des menschlichen Gehirns
- Beispiele aus dem Alltag
- Gruppenarbeit und Übung

### Teil 3: Die Stress-Typen

- Individuelle Messung des Stresstypus
- Tipps für jeden Stress-Typen

### Teil 4: Wie Selfcare betrieben werden kann

- Selfcare-Hinweise
- Mini-Übungen
- Partnerarbeit zu Selbststeuerungsmechanismen

**Teilnehmerzahl**            beschränkt auf 16 Personen

**Leitung**                    Doris Gunsch, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Management Beraterin (05.04.1961) leitete mehrere Jahre das Weiterbildungsinstitut IPISA, in welchem Mediatoren, Coaches, Organisationsentwickler und Systemische Berater ausgebildet wurden. Seit vielen Jahren gehört sie zum Praxistransfer-Team von Prof. Kuhl, entwickelte verschiedene Anwendungsbereiche der PSI-Theorie und lehrte 2 Jahre im Bereich Persönlichkeitspsychologie an der Universität Osnabrück. Sie arbeitete in mehreren Managementberatungsunternehmen und ist derzeit als Systemischer Coach und Beraterin für Exekutives tätig.

**Seminarort**                w i l o b AG, 5600 Lenzburg

- Kursdaten** 10./11.04.2019  
1. Tag 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 16.45 Uhr  
2. Tag 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 15.45 Uhr
- Anmeldeschluss** 28.02.2019 (sollten Sie den Anmeldeschluss verpassen: ein Anruf lohnt sich immer!)
- Kosten** sFr. 580.--. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den  
allgemeinen Bedingungen einverstanden

Weitere Angebote finden Sie unter [www.wilob.ch](http://www.wilob.ch)!

## Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Hendschikerstrasse 5, 5600 Lenzburg  
Fax: 062 892 90 78, E-Mail: kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgenden Workshop an:

**11/2019 Selfcare-Training: Neuropsychologisches Stressmanagement**  
am: 10./11.04.2019

Meine Adresse lautet:

Name .....

Vorname .....

Beruf .....

Privatadresse .....

Arbeitsort/Name+Adresse .....

☎ P ..... ☎ G ..... E-Mail .....

Ort/Datum..... Unterschrift .....

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.