

35B/18 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 Stresses

- 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 21 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	wilob AG, 5600 Lenzburg
Kursdaten	12./13.12.2018 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	31.10.2018 (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!

Anmeldekarte

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

Ich melde mich definitiv für folgenden Workshop an:

35B/2018

Neuropsychologisches Stressmanagement

am: 12./13.12.2018

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.

