



Training mit Prof. Dr. Martin-Niels Däfler

Stress reduzieren – Burn-out vorbeugen

1 Tag | MitarbeiterInnen aller Bereiche/Hierarchieebenen

Du arbeitest schon länger an oder oberhalb deiner Belastungsgrenze? Immer häufiger hast du das Gefühl, „das alles“ nicht mehr zu schaffen? Du hast überhaupt keine Zeit mehr für dich und scheinst gefangen in einem Geflecht von Verpflichtungen und To-Dos? Dann wird es höchste Zeit gegenzusteuern – und zwar mit diesem Training von Martin-Niels.

Die meisten Anti-Stress-Seminare beschäftigen sich mit Entspannungstechniken oder Gelassenheitsübungen. Keine Frage sind das geeignete Mittel, um die Folgen von Stress zu mildern. Doch an den Ursachen ändern sie nichts – das ist Symptombekämpfung, aber kein ernsthafter Ansatz, um die Belastung zu senken. Genau aus diesem Grund hat Martin-Niels eine eigenen Methode entwickelt, mit Hilfe derer sich Stress nachhaltig reduzieren lässt, und zwar seinen 25 Punkte umfassenden Endlich-stressfrei-Plan.

Ausgangspunkt des ein- oder zweitägigen Seminars ist die Erkenntnis, dass Stress sehr viel mehr mit der eigenen Persönlichkeit als mit äußeren Faktoren zu tun hat. Deshalb haben wir es auch zu einem großen Teil selbst in der Hand, unsere individuellen Stressoren auszuschalten. So steht im ersten Teil des Seminars eine gründliche Selbstanalyse im Mittelpunkt. Du absolvierst mehrere (wissenschaftlich fundierte) Selbsttests und kannst auf diese Weise deine persönlichen Stressverursacher identifizieren.

Im zweiten Teil des Seminars vermittelt Martin-Niels praxiserprobte Werkzeuge, Methoden und Tipps, die dir helfen, weniger zu Stress zu empfinden. Die erläuterten Instrumente entstammen verschiedensten Bereichen, wie etwa Selbstorganisation, Konfliktmanagement, Medienkonsum oder Selbstfürsorge.

Dein Nutzen

- Du ermittelst, wer du wirklich bist
- Du kennst deine inneren Antreiber
- Du beschäftigst dich mit deinen Werten und Zielen
- Du weißt, wie du deine Zeit klug nutzen kannst
- Du kennst Methoden, mit denen du Konflikte vermeiden und konstruktiv lösen kannst
- Du lernst, dich in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen

NICER PLACE GMBH
Rossmarkt 38
63739 Aschaffenburg

0173 3000123
prof@daefler.de
www.profdaefler.de

GF: Prof. Dr. Martin-Niels Däfler
Sitz: Aschaffenburg
Amtsgericht AB HRB 14268

Ust-IdNr.: DE 313 201 811
StNr.: 204/133/40110
Konto: DE52 7955 0000 0000 0049 94