

Gesundheitsorientierte Kommunikation und Selbstmanagement



Die Teilnehmer dieses zweitägigen Workshops erleben die positive Wirkung einer gesunden und leistungsfördernden Tagesgestaltung, die das optimale Rahmenprogramm für die Inhalte dieses Seminars bietet und diese direkt von der Theorie in die Praxis überträgt. Die Teilnehmer lernen den gekonnten Umgang mit Stress sowie Techniken, die es ihnen ermöglichen, ihren Aufgaben im komplexen Arbeitsalltag gelassen nachzugehen. Dabei werden auch die Grundlagen eines modernen Selbst- und Zeitmanagements thematisiert, das ihnen dabei hilft, ihre persönlichen Ziele noch besser zu verwirklichen. Darüber hinaus wird der Zusammenhang von Kommunikation und Gesundheit aufgedeckt und die Teilnehmer lernen vor Ort Gesprächsführungswerkzeuge kennen, die sowohl ein positives Gesprächsklima fördern, als auch helfen noch souveräner und klarer zu kommunizieren. Die Teilnehmer lernen anhand praktischer Übungen die vorgestellten Techniken zu erproben und reflektieren diese auf der Basis ihrer eigenen Erfahrungen.

Folgende Themen werden im Workshop behandelt:

Inhalte

- Impulsvortrag „Töte Deine Lieblinge“ – modernes Selbst- und Zeitmanagement.
- Stressmanagement
- Neurowissenschaftliche Grundlagen
- Physiologische Ursachen von Stress
- Stresssymptome erkennen
- Stress aktiv nutzen
- Körperliche Stressbewältigung
- Mentale Stressbewältigung
- Superkompensationsprinzip
- Grundlagen der erfolgreichen und konfliktarmen Gesprächsführung
- Das Inselmodell – Überzeugungsprozesse
- Fragetechnik
- Metafragetechnik
- Aktives Zuhören
- Partnerorientierte Argumentation
- Feedback
- Myofaszielles Training
- Funktionelle Gymnastik
- Herz-Kreislauf-Training
- Gelassenheits- und Entspannungstraining



Referent:

Boris Kimes M.A.

Der Referent ist seit 2002 freiberuflicher Organisationsberater und Kommunikationsexperte und begleitet Unternehmen und Einzelpersonen bei Ihrer Zielerreichung in Veränderungsprozessen. Durch seine jahrelange Beschäftigung mit den Zusammenhängen zwischen der menschlichen „Hard- und Software“, also den wissenschaftlichen Zusammenhängen von körperlichen und geistigen Einflussfaktoren auf die menschliche Leistungsfähigkeit, deckt er ungenutzte Potenziale auf und macht diese zugänglich. Neben seiner Tätigkeit in Unternehmen ist er als Mentalcoach für Spieler der deutschen Tischtennis-nationalmannschaft tätig.

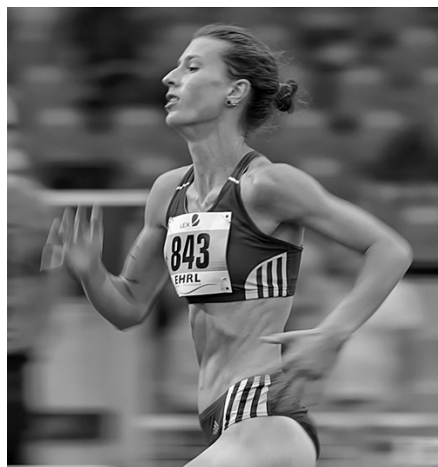


Methode Impulsvortrag, Gruppenübungen, Diskussion, Einzelarbeiten, Feedback, gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm

Dauer 2,0 Tage

Referent Boris Kimes M.A. Kimes Communication & Health

**Special:
Seminarassistenz und
Personal Trainer** Sophie Burkhardt



Die Leichtathletik - und Fitnesstrainerin ist Hessenmeisterin auf 1500m, studiert Soziologie und Geschichte und ist Trainee bei Kimes Communication & Health.