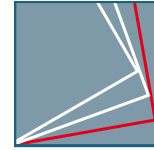


Neuromentales
Stressmanagement
Dr. Linemayr



Neuromentales
Stressmanagement
Dr. Linemayr

Stress und Stressmanagement Seminar

Für Betriebe und Institutionen biete ich Vorträge und Seminare zum Thema Stressmanagement und Burnout - Prävention mit flexiblem Umfang und individuellem Setting an.

Auf Wunsch können Sie auch Einzel – Coachings buchen.

Rufen Sie mich an und besprechen wir ein maßgeschneidertes Stressmanagement – Konzept für Ihre Bedürfnisse!



Stress und Stressmanagement

Die Neurobiologie hat heute wesentliche Erkenntnisse über die Funktionsweise unseres Gehirns und darüber, was Stress im **Gehirn** und im **Körper** bewirkt. Es gilt heute als gesichert, dass Stress, Belastungen, Ärger, negative Emotionen etc. direkt körperliche Schädigungen verursachen. Stress ist maßgeblich verantwortlich für viele **Beschwerden** wie Kopfschmerzen, Migräne, Müdigkeit, Schlafstörungen, Nervosität, Tinnitus, Verspannungen, usw. Es reicht schon ein kurzer negativer Gedanke, um die Stresshormone Adrenalin und Cortisol einige Minuten lang im Körper zu aktivieren. In letzter Zeit belegen immer mehr Befunde, dass Stress viele **Krankheiten**, wie z.B. hohen Blutdruck, Herzinfarkt, Burnout, Depressionen, Diabetes, Krebs und andere mitverursacht oder verschlechtert. Daher hat die Weltgesundheitsorganisation **WHO** Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren für das 21. Jahrhundert erklärt.

Die neuromentale Medizin hat die Ergebnisse der Grundlagenforschung zum Thema Stress aus unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen zusammengetragen und daraus effektive mentale Methoden zur Stressreduktion entwickelt. Das zweitägige Seminar vermittelt Ihnen die Grundlage für Ihr persönliches **effektives Stressmanagement**. Sie können damit aktiv etwas zur **Prävention** von Burnout und für mehr Gesundheit, Gelassenheit und **Wohlbefinden** tun.

Teilnehmer/innen: max. 12



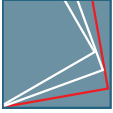
Trainer

Dr. Günther Linemayr, Facharzt für Innere Medizin (Hämatologie u. Onkologie), Psychotherapeut, Supervisor, langjährige Erfahrung als Trainer und Lehrgangleiter für Psychosomatik, Burnout, Psychoonkologie und Kommunikation, Ausbildung in Stressmanagement bei der Deutschen Gesellschaft für Neuromentale Medizin.



Sie erfahren in diesem Seminar:

- was Stress tatsächlich ist
- wie Stress im Gehirn entsteht
- wie Stress sich körperlich auswirkt
- warum Stress der wichtigste Krankheitsfaktor ist
- wie Ihre persönliche Stressbelastung ist
- wie Sie rasch und effektiv Ihr Stressniveau senken
- wie Sie Belastungen, Druck, Stress im Alltag auf Dauer reduzieren
- was Sie wirksam gegen Burnout tun können
- wie Sie Ihre Gedanken und Einstellungen, die Belastungen im Körper bewirken, verändern
- wie Sie mehr Freude an Ihrer Arbeit mit mehr Effizienz verbinden
- wie Sie selbst maßgeblich zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und Gesundheit beitragen können



Termine

Seminar 1

Sa, 19.03.2011, 09.00 - 18.30

So, 20.03.2011, 09.00 - 16.30

perfect training Personalentwicklung G.m.b.H.,

Arsenal Objekt 3/22, 1030 Wien

Seminar 2

Fr, 20.05.2011, 17.00 - 21.00

Sa, 21.05.2011, 09.00 - 18.00

So, 22.05.2011, 09.00 - 12.30

Hotel Pritz, „Zum Schwarzen Bären“

3644 Emmersdorf/Wachau, Marktplatz 7

Tel +43 2752 71249 www.hotelpritz.at

Seminar 3

Fr, 30.09.2011, 17.00 - 21.00

Sa, 01.10.2011, 09.00 - 18.00

So, 02.10.2011, 09.00 - 12.30

Hotel Pritz, „Zum Schwarzen Bären“

3644 Emmersdorf/Wachau, Marktplatz 7

Tel +43 2752 71249 www.hotelpritz.at

Seminar 4

Sa, 26.11.2011, 09.00 - 18.30

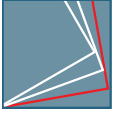
So, 27.11.2011, 09.00 - 16.30

perfect training Personalentwicklung G.m.b.H.,

Arsenal Objekt 3/22, 1030 Wien

Seminargebühr

€ 560.- zzgl. 20%USt.



Anmeldung

Ihre Anmeldung ist gültig, wenn der Seminarbeitrag auf dem untenstehenden Konto eingelangt ist. Plätze werden in der Reihenfolge der Zahlungseingänge vergeben. Bei Rücktritt spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn erhalten sie den Seminarbeitrag abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von € 30.- zurück. Bei kurzfristigerer Abmeldung kann die Gebühr nur dann rückerstattet werden, wenn Sie eine/n Ersatzteilnehmer/in nennen. Für die Seminare 2 und 3 ist ein Zimmerkontingent im Hotel Pritz reserviert, eine separate Anmeldung im Hotel ist nicht nötig. Die Kosten betragen für Vollpension im DZ € 70.-, im EZ € 82.- und sind nicht im Seminarpreis enthalten.

Ich melde mich verbindlich an für:

Seminar 1
19.03.2011 bis 20.03.2011
Wien

Name

Seminar 2
20.05.2011 bis 22.05.2011
Emmersdorf

Adresse

Seminar 3
30.09.2011 bis 02.10.2011
Emmersdorf

Tel/Fax/mail

Seminar 4
26.11.2011 bis 27.11.2011
Wien

Datum

Unterschrift