



**Institut für Sehen und Wissen** : Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach, Sehtrainerin und NLP-Master  
Seminare : Einzelberatung : Fortbildung und Weiterbildung : 42657 Solingen : Neuenhofer Straße 11  
Büro Haan : Fon 0 21 29 / 92 68 10 : [www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de)

# Stressmanagement-Seminar

## Vom Tunnelblick zum Weitblick

Fühlen Sie sich häufig unter Zeitdruck und geraten schnell in Stress?

Kennen Sie das Gefühl: „Ich muss alles alleine schaffen“ oder „das schaffe ich nie“?

Kennen Sie körperliche Symptome, wie Einschlafstörungen, chronische Müdigkeit, Atembeschwerden oder ein Engegefühl in der Brust?

Haben Sie Sehbeschwerden bzw. Hörprobleme wie z.B Tinnitus?

Das Stressmanagement-Seminar macht Sie mit Ihrem eigenen Verhalten gegenüber Stress vertraut und bietet Ihnen neue Lösungen und Möglichkeiten mit Stress um zu gehen.

Sie lernen die Stressauslöser und Ihre individuelle Stressreaktion ausfindig zu machen und neue Strategien gegen Stress zu entwickeln.

### **Inhalte**

Eustress und Distress

Stress , die Würze des Lebens oder Überforderung?

Individuelle Stressoren erkennen und auflisten

Persönliche Stressverstärker entdecken und auflösen  
destruktive und konstruktive Glaubenssätze erkennen

Ressourcenorientierte Übungen gegen den Stress

Stress und Kommunikation

Vom Tunnelblick zum Weitblick

Mentales Training zur Steigerung der Konzentration und Balance

Entspannungsmethoden, die die Sinne entlasten, regenerieren und erfrischen

### **Nutzen und Lernziele:**

Innere und äußere Stressoren erkennen und auflösen

Stress-Symptome frühzeitig bemerken und mit Übungen entgegen wirken

Körperlich entspannen und gedanklich abschalten

Andere Sehweisen für Stressmomente nutzen und damit Überblick gewinnen

Geistig und körperlich frisch, wach und aufnahmebereit sein

Die visuelle und auditive Konzentration stärken

Anforderungen als positive Herausforderungen zu betrachten

### **Methoden:**

Coaching, Mentaltraining, Entspannungstraining, Kommunikationstraining

**Referentin:** Judith Bolz