



Seminarausschreibung: EASY – Alltagsstress gelassen meistern mit Angewandter Entspannung

Zu den Seminarinhalten:

Sie fühlen sich im Alltag oftmals angespannt oder gestresst? Sie wünschen sich, entspannter zu sein und mit beruflichen und privaten Herausforderungen gelassener und souveräner umzugehen? Sie möchten Ihren Klientinnen und Klienten neben etablierten Entspannungsverfahren weitere, innovative Tools an die Hand geben, um stressreiche Situationen erfolgreich bewältigen zu können?

Im Workshop erlernen Sie die Methode der „Angewandten Entspannung“. Hierbei geht es darum, innerhalb von 20 bis 30 Sekunden blitzschnell, gezielt und intensiv zu entspannen, sobald allererste Anzeichen von Anspannung in stressenden Situationen auftauchen. Ein Teufelskreis aus Stress und daraus folgenden problematischen Reaktionen wird somit durchbrochen. Sie bleiben gelassen, souverän und leistungsfähig. Die Technik ist ein innovatives Verfahren, das ursprünglich in der kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt wurde und vielfältige seelische und körperliche Probleme sehr effektiv verringern kann. Darunter zum Beispiel Angst, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und Unruhe, Kopfschmerzen, Migräne, Nacken- und Rückenschmerzen sowie Schlafstörungen. Die Wirksamkeit des Trainings wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersucht und bestätigt. Ausgehend von der Progressiven Muskelentspannung erlernen Sie nach und nach, in kürzeren Zeiträumen zu entspannen und die Entspannung schließlich in stressenden Alltagssituationen zu übertragen. Die einzelnen Entspannungsschritte werden im Plenum demonstriert und gemeinsam durchgeführt. Ergänzend erhalten Sie ein **Workshop-Heft**, in dem alle Übungen noch einmal ausführlich erklärt werden, sodass Sie diese zuhause einfach und bequem durchführen können. Verschiedene **Tagebücher** helfen Ihnen dabei, Ihre Trainingserfolge zu dokumentieren und frühe Anzeichen von Anspannung im Alltag besser zu erkennen. Mithilfe kurzer **Screening-Fragebögen** finden Sie heraus, wie gestresst und belastet Sie aktuell sind. Abschließend erhalten Sie ausführliche Informationen, welche Aspekte Sie beachten sollten, wenn Sie diese Technik Ihren Klientinnen und Klienten vermitteln wollen. Diese Empfehlungen sind im **Trainer-Heft** prägnant für Sie zusammengefasst.

Zielgruppe:

Personen, die Erfahrung mit dem Entspannungsverfahren progressiven Muskelentspannung haben

Veranstaltungsort:

INeKO-Institut, Maarweg 231-233, 50825 Köln



Seminarausschreibung: EASY – Alltagsstress gelassen meistern mit Angewandter Entspannung

Seminardatum und -zeiten:

Kurs Beginn Januar EASY WS2001

Modul 1 Fr. 03.01 und Sa. 04.01.2020

Modul 2 So 09.02.2020

Kurs Beginn Februar EASY WS2002

Modul 1 Fr. 07.02 und Sa. 08.02.2020

Modul 2 So 15.03.2020

Kurs Beginn März EASY WS2003:

Modul 1 Fr. 13.03 und Sa. 14.03.2020

Modul 2 So 03.05.2020

Zertifikat:

Über die Teilnahme wird ein Zertifikat mit inhaltlichen Angaben ausgehändigt.

Teilnahmegebühr:

780,- €

Für Frühbucher: 690,- € (Den Frühbucher-Rabatt erhalten Sie bei Anmeldung innerhalb von 2 Wochen nach Zusendung dieser Anmeldeunterlagen an Sie)

Dozent:

Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann ist Psychologin und Wissenschaftlerin an der Humboldt-Universität zu Berlin. Sie forscht zu Themen der Gesundheitspsychologie und Persönlichkeitsentwicklung. Hierbei untersucht sie, wie gezielte Präventionsmaßnahmen (darunter die Methode der Angewandten Entspannung) das Wohlbefinden nachhaltig stärken und somit das Risiko für vielfältige seelische und körperliche Probleme effektiv verringern können. Dr. Eva Asselmann ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen, Leiterin verschiedener Forschungsprojekte und zertifiziert im systemischen Coaching und Veränderungsmanagement (INeKO). Basierend auf ihrer wissenschaftlichen Expertise und umfassenden Praxiserfahrung bietet sie individuelle Coachings sowie Trainings und Workshops im Gruppensetting an.





Seminarausschreibung: EASY – Alltagsstress gelassen meistern mit Angewandter Entspannung

Anmeldung:

Wenn Sie an dem Seminar teilnehmen möchten, füllen Sie bitte die nachfolgende Anmeldung aus und senden Sie diese per Post oder Fax an:

INeKO-Institut

Maarweg 231 - 233

D-50825 Köln

Fax: 0221 - 589 785 3 – 3

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Spezialisierungsseminar „EASY – Alltagsstress gelassen meistern mit Angewandter Entspannung“ an:

- Beginn Januar EASY WS2001 Fr., 03.01. – Sa., 04.01.2020; So., 09.02.2020
- Beginn Februar EASY WS2002 Fr., 07.02. – Sa., 08.02.2020; So., 15.03.2020
- Beginn März EASY WS2003 Fr., 13.03. – Sa., 14.03.2020; So., 03.05.2020

Nachname, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon	
E-Mail	
Ort, Datum	Unterschrift

Die Teilnahmegebühr beträgt 780,- €. **Der Frühbucherzeitraum beträgt 2 Wochen ab Zusendung dieses Anmeldeformulars an Sie.** Wenn Sie sich innerhalb des Frühbucherzeitraums anmelden, erhalten Sie einen Frühbucherrabatt in Höhe von 90,- €, so dass sich die Teilnahmegebühr auf 690,- € reduziert.

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung bei uns eine Anmeldebestätigung/Rechnung.

Rücktritt/Stornierung: Bei einer Stornierung bis spätestens 3 Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25.- Euro fällig, bei späterer Stornierung der gesamte Betrag. Die Stornierung muss schriftlich erfolgen. Natürlich können Sie einen Ersatzteilnehmer benennen. Sollte die Veranstaltung nicht stattfinden können (z.B. wegen Erkrankung eines Referenten oder nicht ausreichender Teilnehmerzahl), informieren wir Sie umgehend und erstatten Ihnen bereits eingegangene Zahlungen zurück.