



EASY – Alltagsstress gelassen meistern mit Angewandter Entspannung

Seminarinhalte

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

Im Workshop erlernen Sie mithilfe der Angewandten Entspannung innerhalb von wenigen Sekunden blitzschnell und intensiv zu entspannen, sobald allererste Anzeichen von Anspannung und Stress im Alltag auftauchen. Ein Teufelskreis aus Stress und damit einhergehenden Problemen wird somit frühzeitig 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, die mit Stress einhergehen, effektiv verringern kann. Darunter zum Beispiel Nervosität und Unruhe, Angst, Niedergeschlagenheit, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen. 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 anzuwenden. Am Ende des Trainings sind Sie dazu in der Lage, innerhalb von 20 bis 30 Sekunden blitzschnell und intensiv zu entspannen, sobald Stress im Alltag entsteht. Die einzelnen Entspannungsschritte werden im Plenum demonstriert und gemeinsam durchgeführt.

Ergänzend erhalten Sie ein **Übungs-Heft**, in dem alle Übungsschritte noch einmal ausführlich erklärt werden. Verschiedene **Tagebücher** helfen Ihnen dabei, Ihre Trainingserfolge zu dokumentieren und frühe Anzeichen von Anspannung und Stress im Alltag besser zu erkennen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die Technik Ihren Klientinnen und Klienten erfolgreich beibringen. Diese Informationen sind im **Trainer-Heft** prägnant für Sie zusammengefasst.



EASY – Alltagsstress gelassen meistern mit Angewandter Entspannung

Zielgruppe

Das Seminar ist für Personen mit und ohne Vorerfahrungen mit anderen Entspannungstechniken geeignet.

Veranstaltungsort

INeKO Institut, Maarweg 231-233, 50825 Köln

Seminardatum und -zeiten

Modul 1: Fr. 30.10 und Sa. 31.10.2020

Modul 2: So 13.12.2020

Zertifikat

Über die Teilnahme wird ein Zertifikat mit inhaltlichen Angaben ausgehändigt.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 780,- €

Dozentin

Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann ist Psychologin und Wissenschaftlerin an der Humboldt-Universität zu Berlin. In ihrer Forschung untersucht sie, wie gezielte Präventionsmaßnahmen (z.B. die Angewandte Entspannung) das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit nachhaltig stärken können. Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen, Leiterin verschiedener Forschungsprojekte und zertifiziert im systemischen Coaching und Change-Management (INeKO). Basierend auf ihrer wissenschaftlichen Expertise und umfassenden Praxiserfahrung bietet sie individuelle Coachings sowie Trainings und Workshops im Gruppensetting an.





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 eingescannt per E-Mail an: service@ineko.de

Alternativ können Sie uns Ihre Anmeldung gerne auch per Post oder Fax zukommen lassen:

INeKO-Institut
Maarweg 231 - 233
D-50825 Köln
Fax: 0221 – 589 785 33

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

EASY2010: Fr., 30.10. – Sa., 31.10.2020; So., 13.12.2020

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

Ort, Datum

Unterschrift

Die Teilnahmegebühr beträgt 780,- €. 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.