

Inhouse-Schulung "Stressmanagement: Mit Herausforderungen umgehen" für Hoteliers und Gastronomen

Fühlen Sie sich gestresst und mental überfordert? Vielleicht haben Sie auch das Gefühl, dass Sie Ihrem Team gerade sehr viel abverlangen und Ihnen was Gutes tun wollen. Finden Sie bei uns Möglichkeiten mentaler Entspannung, emotionaler Balance sowie erfolgreicher und erfüllender Lebensgestaltung! Moderne Stressbewältigung für Sie UND Ihr ganzes Team!

- ✓ Das Gehirn: wie funktionieren unsere Gedanken und was lösen sie aus?
- ✓ Stress: die Stress-Reaktionskette, Stress erkennen und abbauen, die Mentalgesetze
- ✓ Mentale Entspannungsübungen: für den optimalen Stressabbau

Beschreibung des Seminars

Stress ist ein mechanischer Spannungs-Zustand, der oft selbst verursacht ist. Dieser Zustand löst auf Dauer Krankheiten aus, die bis zum Burnout führen können. Mitarbeiter, die lernen, wie sich ein Stressprozess entwickelt, können besser damit umgehen und ihn entschleunigen und sogar vorbeugen. Dadurch bleiben sie gesünder und sind leistungsfähiger, motivierter und belastbarer. Ist das nicht, was sich jeder Arbeitgeber wünscht?

Viele Menschen suchen nach wirksamen Möglichkeiten mentaler Entspannung, emotionaler Balance sowie erfolgreicher und erfüllender Lebensgestaltung. Neueste Forschungen beweisen: Unsere Gedanken und Gefühle sind die Hauptursache für Dauerstress und Probleme und gleichzeitig die wichtigste Quelle für Erfolg und Zufriedenheit. Die Art und Weise, wie wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen, wie wir handeln und wie gut wir im Leben mit allem zurechtkommen.

Nutzen:

Erlernen Sie im Workshop – ohne Hilfsmittel oder besondere Voraussetzungen – Techniken des modernen Mentaltrainings, die Sie sofort einsetzen können. Erkennen Sie den mentalen Stress oder die Stresssituationen und lernen Sie damit umzugehen und den Stress wirkungsvoll abzubauen. Gehen Sie mit neuer Kraft und den richtigen Techniken zur Entspannung aus diesem Workshop und erreichen Sie Ihre Ziele!

Mindness, Mental Fitness, emotionale Balance, Herzintelligenz, Brainpower, Quantenenergie sind mehr als Schlagworte eines neuen Trends. Sie sind die Antwort auf die wachsenden Anforderungen und Belastungen unserer Zeit.

Ob Sie Stress-Situationen besser in den Griff bekommen wollen, Ziele effizienter erreichen möchten oder persönliche Probleme lösen wollen – mit den richtigen mentalen Übungen erzielen Sie die gewünschten Erfolge. Dazu müssen Sie zunächst verstehen, wie „Denken“ funktioniert und sich der Kraft der Gedanken und deren Wirkung bewusst werden.

Dauerstress und Probleme kommen häufig durch unsere Gedanken und Gefühle. Sie schränken unsere Leistungsfähigkeit ein und führen im Extremfall zu Depressionen und gesundheitlichen Problemen. Es ist daher wichtig entgegenzusteuern und diese Situationen korrekt zu handhaben. Erkennen Sie den mentalen Stress oder die Stresssituationen und lernen Sie damit umzugehen und den Stress wirkungsvoll abzubauen.

Zielgruppe:

Der Inhouse-Workshop „Bye, Bye Stress!“ richtet sich an die gesamte Belegschaft in der Hotellerie und Gastronomie. Die interaktive Schulung ist für alle geeignet, die sich mit der eigenen Weiterentwicklung beschäftigen wollen.

- Alle, die sich mit der eigenen Weiterentwicklung beschäftigen wollen.

Für den optimalen Lernerfolg ist die Teilnehmerzahl auf 15 begrenzt.

Inhalte: siehe AGENDA

Weitere Informationen zum Referenten Didier Morand

Seminar - Agenda für das Seminar

Inhalte:

- Ihre persönlichen Ziele und Wünsche für dieses Seminar
- Die Ausgangssituation
- Wie funktionieren unsere Gedanken? Mind-Scanning
- Bedienungsanleitung für unser Gehirn
- Die Denkmuster, Die Anatomie der Gedanken
- Die Stress-Reaktionskette
- Mentalen Stress erkennen und wirksam abbauen
- Glaubenssätze als innere Antreiber
- Erfolg versus Glück?
- Die Mentalgesetze
- Die Bereiche des Mentaltrainings
- Entspannung schaffen durch mentale Selbsthilfe-Techniken
- Zeitmanagement und Stressmanagement: Training, Übungen und Tipps

Während der interaktiven Inhouse-Schulung sind Diskussionen und Gesprächsrunden untereinander mit dem Referenten ausdrücklich gewünscht.

Ebenso besteht in den beiden Kaffeepausen (vor- und nachmittags) sowie beim gemeinsamen Mittagessen die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

Den Abschluss bildet eine Feedback- und Fragerunde!