

Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

Kiss your stress goodbye –
Das effektive Stressmanagement-Programm mit der Unity-Training-Methode

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Dauerstress im Beruf betrifft immer mehr Menschen. Sich zunehmend nicht mehr erholen zu können, bedeutet für jeden Einzelnen eine enorme Belastung, die zu schweren psychischen und körperlichen Erkrankungen führen kann. Doch was bedeutet Dauerstress eigentlich? Wie erkennen wir Stress und schützen uns davor? Und sind wir ihm wirklich hilflos ausgeliefert? Das ganzheitliche Training nach der Unity-Methode unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden. Das Training beruht sowohl auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und der Stressforschung als auch auf den altbewährten Techniken der Achtsamkeit, des Yoga und der Meditation.

Verstehen Sie die Mechanismen des Gehirns und des gesamten Organismus in Bezug auf Stress und lernen Sie ein umfassendes, aber einfaches Programm, um selbstständig in jeder Situation die Kontrolle und die innere Balance zu bewahren. Atmen Sie durch, tanken Sie auf und nehmen Sie frische Inspirationen für mehr Gelassenheit mit in Ihren Berufsalltag. Werden Sie zum Fels in der Brandung.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Seminarinhalte

- Meditation: Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist entdecken Sie Ihre eigene innere Kraftquelle
- Yoga: Durch die Übung der klassischen Yoga-Körperstellungen nehmen Sie bewusst Kontakt mit dem Körper auf.
- Atemübungen: neue Energie und Gelassenheit für Körper und Geist.
- Achtsamkeit: Das bewusste Präsentsein im Hier und Jetzt.
- Umfassendes Wissen über Stress und körperliche wie geistige Reaktionen

Seminarnummer:	837327
Termin:	11.04.2027 – 16.04.2027
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Plön, Akademie am See
Preis:	970,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen EZ-Zuschlag: 100,00 € 1170,00 € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Silvia Nohl

Silvia Nohl, zertifizierte Stressmanagement-Trainerin und Yogalehrerin, unterstützt Menschen in herausfordernden beruflichen und persönlichen Situationen – praxisnah, wissenschaftlich fundiert und nachhaltig. Ihr Weg führte sie über Stationen im Vertrieb und Partnermanagement u.a. in einer Veranstaltungsarena sowie im Profisport-Umfeld der Fußball-Bundesliga hin zu ihrer heutigen Tätigkeit: dem gezielten Aufbau innerer Stärke, Achtsamkeit und mentaler Resilienz. Mit ihrem eigenen Unternehmen begleitet sie Gruppen und Einzelpersonen dabei, gesunde Stressbewältigungsstrategien in ihren Alltag zu integrieren. Ihr Ansatz verbindet Methoden der modernen Stressforschung mit Elementen aus Yoga und Achtsamkeit, für mehr innere Ruhe, Klarheit im Denken und selbstwirksames Handeln. So schafft Silvia Nohl Räume, in denen Reflexion und nachhaltige Veränderung möglich werden, sei es im Führungskontext, bei hoher Belastung oder in Phasen beruflicher Neuorientierung.

Teilnehmendenzahl: 10 - 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Ihre Dozentin
Silvia Nohl



Ihr Nutzen

- Sie erlernen eigene Stress-Symptome und Stress-Muster frühzeitig zu erkennen.
- Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit gegen Stress, sowie Ihre Fähigkeiten der Stressregulation und fördern Ihre Resilienz.
- Sie steigern Ihre Souveränität und Ihr Selbstvertrauen in Beruf und Alltag.
- Sie harmonisieren Ihren Atemrhythmus, kräftigen und reinigen Ihre Atemorgane. Sie verbessern Ihre Haltung und Ihre körperliche Fitness. Beides trägt zu einer besseren Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag bei.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

Ergänzend zum Seminarprogramm können Sie ein individuelles Coaching vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am **Sonntag um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen** und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Übernachtung/Verpflegung

Im Herzen der Holsteinischen Schweiz finden Sie das Seminarhaus auf einer leichten Anhöhe. Es liegt wunderschön direkt über dem Großen Plöner See, inmitten des Naturerlebnis-raumes Koppelsberg (www.akademie-am-see.net).

Entspanntes Lernen in modern ausgestatteten Seminar- und Arbeitsräumen, komfortable Zimmer und gemütliche Aufenthaltsräume - die Akademie am See Koppelsberg bietet mit ihrem familiären Charme die Gelegenheit für rundum gelungenes Arbeiten und Lernen.

Sie erhalten eine Vollverpflegung inkl. Kaffee/Tee mit Gebäck am Vor- und Nachmittag.



Anreise

mit dem Auto: Die Akademie am See. Koppelsberg liegt zwischen Ascheberg und Plön direkt an der Bundesstraße B430.

mit der Bahn: Mit der DB bis Lüneburg, weiter nach Plön, Bus Linie 362 in Richtung „Am Dorfplatz, Stocksee“ Haltestelle "Koppelsberg" (direkt unterhalb der Kapelle). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“.

Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

