

Workshop: Bleiben Sie auf Kurs

Stressmanagement und Selbstorganisation

Workshopleitung: [Dr. Sonja Detlefsen](#)

Zielgruppe: Führungskräfte, Selbständige und Menschen, die im Alltag einem hohen Stresslevel ausgesetzt sind

Preis: 840 € netto inkl. Unterlagen, Mittagessen und Seminargetränke

Seminarort: Hamburg



Stress kennt jeder, und er ist in unserem Alltag kaum zu umgehen. Aber es liegt an Ihnen, ob Sie ein Opfer stressauslösender Umstände sein wollen, wie eine führerlose Yacht auf dem Meer, oder ob Sie das Ruder zu übernehmen und „Ihr Boot“ auf Kurs halten, auch wenn Ihr Umfeld einmal nicht optimal ist.

Was ist Stress überhaupt und wann geraten wir in Stress? Schließlich reagieren wir nicht alle gleich auf die jeweiligen Situationen.

Wenn wir uns gestresst fühlen, heißt es nicht, dass wir das hinnehmen müssen. Geraten wir unter Stress, neigen wir vermehrt dazu, „blind“ zu handeln und die Kreativität und Offenheit auszublenden, die für die Lösungsfindung von Problemen und Herausforderungen gerade notwendig ist.

Wichtig ist es deshalb, in der Lage zu sein, seinen Zustand selbst zu ändern, den Kopf frei zu bekommen, auch wenn man nur wenig Zeit hat, um sich wieder neu ausrichten zu können.

Inhalte

In unserem Seminar liegt der Schwerpunkt auf der Selbstorganisation beziehungsweise der Selbsthilfe in typischen alltäglichen Stresssituationen.

Zum einen werfen wir einen Blick darauf, wie man aufmerksamer für seinen eigenen Zustand wird. Denn nur dann sind Sie in der Lage, rechtzeitig einzuschreiten, bevor ihr Wohlbefinden vollständig kippt.

Elernt werden im Seminar dafür einfache Techniken zur Selbsthilfe, mit denen Sie sich mit etwas Übung aus Ihrem Gedankenkarussell, akuter Anspannung oder diffuser Stimmungen selbst herausholen können.

Methoden aus der Traumatologie, systemischer Arbeit und dem Mentaltraining sind leicht erlern- und anwendbar und geben Ihnen die Möglichkeit, sofort zu reagieren und den Stress herunterzufahren, anstatt ihn über den Tag mit sich „herumzuschleppen“.

Im Anschluss wenden wir uns dem so genannten systemischen Arbeiten zu und wie sie es für sich nutzen können.

Sie lernen zunächst die Wirkung systemischer Interaktionen in unserem Alltag in ihren Grundzügen kennen. Durch praktische Übungen erfahren Sie, wie sie diese für sich Zum Beispiel als Vorbereitung auf ein Verhandlungsgespräch oder aber, um wieder Zugang zu Ihren eigenen mentalen Ressourcen zu gewinnen.

Zielgruppe

- Führungskräfte, Selbständige und Menschen, die im Alltag einem hohen Stresslevel ausgesetzt sind
- „Stressmanagement und Selbstorganisation“ bieten wir Ihnen auch als Inhouse-Workshop. Bitte senden Sie uns für ein individuelles Angebot eine [Anfrage](#).

Workshop-Leitung



Dr. Sonja Detlefsen (*1978) verbindet als Juristin, systemischer Coach und Kinesiologin, Erfahrungen aus unterschiedlichsten Bereichen zu einem ganzheitlichen Blick auf die Persönlichkeitsentwicklung.

Sie studierte Rechtswissenschaften in Passau, absolvierte das Referendariat in Berlin und promovierte abschließend an der Hochschule Augsburg.

Danach arbeitete sie zunächst als Mitglied der Geschäftsführung der Bundesrechtsanwaltskammer in Berlin. Später wechselte sie als wissenschaftliche Referentin an die Bundeswehrhochschule München und hielt als Dozentin an der Medienakademie München Vorträge.

Als Coach verfügt Sonja Detlefsen über eine Aus- und Fortbildung in systemischem Coaching, psychologischer Beratung und lösungsfokussierter Gesprächsführung.

Sie ist NLP-Master-Practitioner (Ausbildung bei Richard Bandler und John LaValle), Heilpraktikerin für Psychotherapie, sowie Kinesiologin (Fortbildung bei Dr. Klinghard und bei Dr. Weishaupt).

Die Tätigkeitsschwerpunkte bei courbière – Personal Expertising liegen in den Bereichen:

- Executive-Coaching
- Führungsstil-Entwicklung
- Eigen-PR
- Konfliktmanagement und Leistungsoptimierung
- psychosomatisches Coaching
- allgemeine Persönlichkeitsentwicklung

Seminarort: Hamburg

Die Trainings im Rahmen der Akademie courbière finden an besonderen Orten statt. Wir kooperieren bundesweit mit hervorragenden Tagungshäusern. Gerade in der Erwachsenenbildung sind Lernorte von besonderer Bedeutung und müssen mit Blick auf das Thema, die Zielgruppe, das Trainingsziel und die Methodik einfach passen, denn sie sind mehr als nur der organisatorische Rahmen.

Kontexte sind mitentscheidend für das Wohlbefinden und den Trainingserfolg. Sie werden mit neuem Wissen und Erfahrungen abgespeichert. Insofern sind Lernorte auch nicht statisch. Sie werden durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neu geschaffen.

Mehr Informationen über die Seminarorte finden Sie [hier](#).

Workshop: Bleiben Sie auf Kurs

Stressmanagement und Selbstorganisation

Anmeldung

eingescannt per E-Mail an kontakt@courbiere.de
oder mit der Post an [courbière GmbH, Stammstraße 88, 50823 Köln](#)

Firma:

Name:

Position:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum / Ort:

Workshopgebühr: 840 € netto

Leitung: [Dr. Sonja Detlefsen](#)

Zeitraum: ein Tag, 9.00 bis 17.00 Uhr

Bewirtung: inkl. Mittagessen und Getränke während des Workshops

Ich habe die [AGB](#) gelesen, erkläre mich damit einverstanden und melde mich zum oben genannten Seminar an.

.....

Ort / Datum / Unterschrift

Hinweise:

Ihre Anmeldung kann per E-Mail oder Brief erfolgen. Im Anschluss erhalten Sie von uns, sofern wir Ihre Anmeldung berücksichtigen können, eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung.

Sollten Sie an der Teilnahme des Trainings verhindert sein, können Sie jederzeit eine geeignete Ersatzperson benennen. Diese Umbuchung ist selbstverständlich kostenfrei.

Bitte haben Sie Verständnis, dass eine Stornierung der Teilnahme nur schriftlich möglich ist. Bis zu vier Wochen vor Beginn des Trainings ist eine Stornierung kostenfrei. Erfolgt diese jedoch später als vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn, sind 50 % der Rechnungssumme als Gebühr fällig. Bei einer Stornierung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird der volle Preis berechnet.