

... ist ein unkompliziertes und professionelles Dienstleistungsangebot für Berufstätige in Unternehmen (auch Praxen und Kliniken).

Im direkten Kontakt mit Ihrem persönlichen Coach (1:1) - oder auch in einer Gruppe (1:X) - erleichtern Sie sich das Leben und Arbeiten im Alltag Ihres Unternehmens.

Das Personal-Entwicklungs-Programm besteht aus folgenden Angeboten:

Mit Problemen im Alltag souverän umgehen:

- D1. Persönliches Berufs-Coaching
- D2. Gruppenprogramme Stressbewältigung

In gutem Teamklima zu guten Entscheidungen kommen:

- D3. Moderation von Meetings
- D4. Mediation

Das Berufsleben effektiv organisieren:

- D5. Arbeits- und Zeitmanagement

Mit wichtigem Know-how aktuell bleiben:

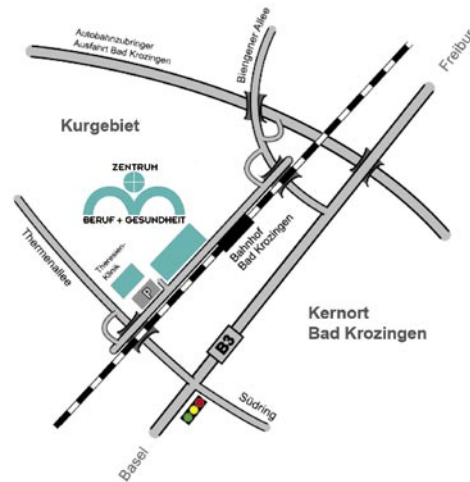
- D6. Konversation in Fremdsprachen
- D7. Kompetenz in Kommunikation
- D8. EDV-Kenntnisse: Office und Internet

Den Körper auf dem Laufenden halten:

- D9. Kardiologischer Gesundheitscheck
- D10. Fitness-Trainings und -coachings

Das Personal-Entwicklungs-Programm sorgt für einen effektiven und gesunden Lebensstil am Arbeitsplatz!

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot!



Unsere Anschrift:  
Zentrum Beruf + Gesundheit Herbert-  
Am Kurpark 1  
79189 Bad Krozingen

Ihre Ansprechpartnerin:  
Nathalie Kröffges  
Telefon: 07633 404-4204  
E-Mail: [personal@beruf-gesund.de](mailto:personal@beruf-gesund.de)



# GRUPPENPROGRAMME STRESSBEWÄLTIGUNG

- STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT  
(NACH KABAT-ZINN)
- AUTOGENES TRAINING  
(NACH SCHULTZ)
- PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG  
(NACH JAKOBSEN)



„Glücklich sind diejenigen,  
die es der Spannung verwehren, sie herumzustoßen,  
die nicht zulassen, dass der Druck sie erdrückt.“

Norman Vincent Peale

## Treffen die folgenden Aussagen auch auf Sie zu?

- Ich ...
- ... fühle mich häufig niedergeschlagen.....
  - ... bin oft unruhig und unkonzentriert.....
  - ... fühle mich abends abgespannt.....
  - ... kann mich selten gut konzentrieren.....
  - ... schlafe unruhig.....
  - ... habe wenig Energie und Kraft.....
  - ... weiß oft nicht so recht, was ich will.....
  - ... fühle mich unausgeglichen.....
  - ... habe wenig Freude im Alltag.....
  - ... gehe oft ängstlich mit anderen um.....
  - ... bin häufig angespannt.....
  - ... empfinde meine Arbeit selten effektiv.....
  - ... sehe mich oft unter Zeitdruck.....

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Kabat-Zinn

Dieser 8-Wochenkurs basiert auf dem wissenschaftlich überprüften „Mindfulness-Based Stress Reduktion Program“, das in den USA mittlerweile an über 250 Gesundheitszentren durchgeführt wird.

Das Ziel ist, immer häufiger im Hier und Jetzt mit unseren Erfahrungen in Kontakt zu sein, statt sich mit Gedanken an die Vergangenheit und Zukunft abzulenken. Mit Meditations- und Körperübungen lernen Sie die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken und bewusst wahrzunehmen, was in Ihnen und um Sie herum geschieht. Sie gewinnen inneren Handlungsspielraum, um den Anforderungen des Alltags mit mehr Klarheit und Gelassenheit zu begegnen. So gewöhnen Sie sich an Ruhe, Ausgeglichenheit und Akzeptanz der Gegenwart in Ihrem Leben.

## Welche Wirkungen haben die Gruppen?

Beide Gruppen haben die Ziele:

- ☞ Körperliche und psychische Belastungssymptome zu reduzieren
- ☞ Stress-Situationen besser bewältigen zu können
- ☞ die Fähigkeit zur Entspannung zu erhöhen
- ☞ Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz zu verstärken



## Stress?

Der berufliche Leistungsdruck wächst und fordert zunehmend eine robuste Belastbarkeit, leicht verfügbare Energie und große Flexibilität.

Diesen Anforderungen fühlen sich immer weniger Berufstätige dauerhaft gewachsen: Sie empfinden sich zeitweise frustriert, unruhig, unkonzentriert, unter permanentem Zeitdruck und/oder in Konflikt mit ihrer Arbeitsumgebung.

Die mit Belastungen einhergehende Anspannung lässt sich durch körperliche Entspannung und geistige Konzentration wirksam reduzieren. So kann durch die Beeinflussung von Körper und Geist auch die Seele profitieren - ein entsprechendes Training unter Leitung eines kompetenten Experten hilft dabei.

## Entspannungstechniken: Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation

Nicht jeder kann sich sofort entscheiden, welcher der beiden am weitesten verbreiteten und anerkannten Entspannungsmethoden für ihn am besten geeignet ist. In jeweils 4 Sitzungen erlernen Sie daher sowohl das autogene Training nach J. H. Schultz als auch die progressive Muskelentspannung nach E. Jakobsen.

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Technik zur Entspannung. Bei der progressiven Muskelrelaxation wird durch bewusste An- und Entspannung von Muskeln ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Beide sind wirksame Methoden, um Stress und psychosomatische Störungen zu bekämpfen.

## Leben Sie jetzt

Wir erinnern uns an die Vergangenheit und planen die Zukunft. Aber nur die Augenblicke der Gegenwart erleben wir bewusst - mit jeder Faser unserer Existenz.

Ein souveräner, gelassener Umgang mit Lebenssituationen wird durch eine erhöhte Aufmerksamkeit auf die Gegenwart erleichtert. In allen Gruppen wird die Wahrnehmung insbesondere auch auf das gegenwärtige Körperempfinden gelenkt.

Die Gruppenprogramme finden in angenehmer Atmosphäre entweder in unserem Haus am Rande des Kurparks Bad Krozingen statt - oder werden mit Ihnen individuell vereinbart.