

Mentale Gesundheit

Wege zu mehr
Resilienz und
Gelassenheit

Gegen Stress gewappnet



ANTJE HEIMSOETH
ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Digitale Resilienz

Resilient durch schwierige Zeiten und Krisen zu kommen, ist eine Schlüsselkompetenz – zumal in der digitalen Transformation.

Selbstführung

Resilienzgewinn

Konsequent menschlich führen

Menschlichkeit

Das Jahrzehnt der Resilienz

Resilienz ist die Zukunftskraft unserer Zeit.

Team-Resilienz

Resilienz und Flow sind Schlüssel für gesunde und erfolgreiche Teams im Zeitalter digitaler Arbeit.

Mit gesunden Mitarbeitenden Veränderungen und ständig neue Anforderungen im Arbeitsalltag und in der Digitalisierung bewältigen.

Resiliente Menschen bleiben fokussiert auf ihre Aufgabe, auch bei solchen, die man nicht gerne mag, aber die eben gemacht werden müssen, oder unter großem Druck. Sie bringen ihre Arbeit zielorientiert und konzentriert zu Ende.

Unser Resilienzfaktor, unsere psychische Widerstandsfähigkeit ist dynamisch. Es bedeutet, sie ist trainierbar.

Resiliente Menschen wissen, dass Optimismus eher ans Ziel führt – und abgesehen davon mehr Spaß macht.

Resiliente Menschen nehmen ihr Leben in die eigenen Hände. Sie sind aktive Gestalter Ihres Lebens. Sie sind sich bewusst, dass sie durch ihr eigenes Verhalten sich selber und Dinge rundherum zum Besseren ändern können. Sie verfallen nicht in eine Opferhaltung, sondern sind sich bewusst, dass sie für ihr Glück selber verantwortlich sind.

Antje Heimsoeth, Heimsoeth Academy, unterstützt Ihre Manager, Führungskräfte und Mitarbeiter dabei, trotz der Herausforderungen und Schwierigkeiten der modernen Arbeitswelt resilient, mental gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Resilienz-Training für Führungskräfte

So stärken Führungskräfte Ihre persönliche Widerstandskraft!

»Wir lösen die Probleme nicht auf die gleiche Weise wie wir sie erzeugt haben.« (Albert Einstein)

»Vorbeugen ist besser als heilen«, lautet ein Sprichwort und es war nie so aktuell wie heute. Sport (nicht zu verwechseln mit Sportwahn), Bewegung und gesunde, ausgewogene Ernährung sind dabei meistens das Mittel zum Zweck. Zusätzlich etablieren sich immer mehr mentale Strategien, um mit Belastungen geschickt umgehen zu können, in der Prävention und Gesunderhaltung. Solche sind beispielsweise die Arbeit an der inneren Einstellung, Haltung und an einer gesundheitsfördernden Denkweise, mentales Stressmanagement und die Stärkung der persönlichen Ressourcen, Talente und (Signatur-)Stärken.

Führungskräfte sind hier in doppelter Hinsicht gefordert: Sie müssen selbst körperlich, geistig fit und widerstandsfähig bleiben, und zum anderen die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Auge behalten. Denn diese sind heute die wesentliche Ressource eines Unternehmens.

Was tun Sie für Ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter? Denn darauf haben Führungskräfte und Vorgesetzte nachweislich direkten Einfluss, was oft unterschätzt wird.

Doch nicht nur Führungspersonen sind in der Verantwortung. Alle müssen lernen, gut für sich zu sorgen und sich zu schützen, die Opferrolle („die Arbeit macht mich krank“) aufzugeben, den Fokus auf die Erfolge und eigenen Stärken zu legen und in die Eigenverantwortung für die eigene Psychohygiene zu gehen. Dazu gehört auch, zu sich und seinen Gefühlen zu stehen, damit aufzuhören, es allen recht machen zu wollen, und darauf zu achten, dass der berufliche Stress nicht ins Privatleben ausstrahlt.

Resilienz (engl. Resilience: Spannkraft, Elastizität) ist die psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit mit Belastungen geschickt umgehen zu können ohne sich dabei selbst zu schädigen. Resilienz beschreibt aber auch die Fähigkeit von Unternehmen, mit den immer schneller ablaufenden Veränderungsprozessen umzugehen.

Inhalte

- Ergebnisse der Resilienzforschung: Was hält uns gesund?
- Die Resilienzfaktoren
- Aktivität statt Opferrolle
- Selbstachtung und Selbstwirksamkeit
- Die innere Einstellung zählt – realistischer Optimismus
- Lösungsorientierung
- Verantwortung übernehmen

- Selbstregulation und mentales Selbstmanagement
- Leistungsstark, auch unter Druck
- Schritt für Schritt zu mehr Resilienz
- Gedanken - Emotionen - Verhalten - Ergebnisse
- Wahrnehmung von positiven, unterstützenden und destruktiven Denkmustern
- Selbstführung

Teilnehmerkreis

Beratende Berufe, Führungskräfte, Betriebsräte, Manager, Vorstände, Unternehmer, Mitarbeiter, Trainer, Coaches, Geschäftsführung, Geschäftsleitung, Inhaber, Privatpersonen, Ärzte, Personalverantwortliche aus der Wirtschaft, Selbstständige sowie Interessierte.

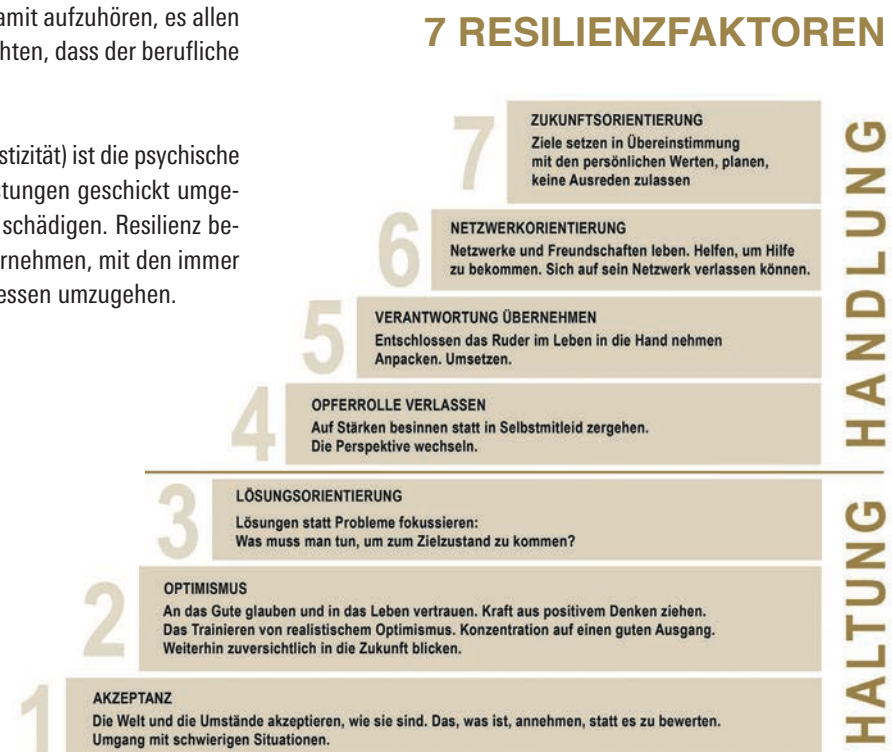
Methoden

Input, Reflexionen, Kleingruppenarbeit, viele Übungseinheiten, Feedback, Transferhilfen

Referentin: Antje Heimsoeth

INHOUSE

Vorträge, Workshops und Tagesseminare zu Gesundheitsthemen, Resilienz-Training und Mentaler Stärke sind nach Absprache zu jeder Zeit möglich.



Erfolgreiches Stressmanagement

Weiterbildung für mehr Gelassenheit im Business-Alltag!

Seminarziele

Ziel des Seminars ist, Stress leichter abzubauen, mehr Balance zu haben, sich selbst zu reflektieren, Energieräuber und -quellen zu finden und die positive Selbstführung zu erhöhen. Leistungsfähigkeit, Balance, Gelassenheit, Lebensqualität und Lebensfreude werden gesteigert.

Betroffene nehmen ihn lange nicht wahr, auch das Umfeld erkennt die Warnzeichen selten rechtzeitig: Ein Burnout kommt auf leisen Sohlen daher, doch seine Auswirkungen haben enormes Gewicht. Im Jahr 2021 war der Arbeitsausfall wegen psychischer Erkrankungen in Deutschland höher als jemals zuvor. Ein Unternehmen mit 1.000 Mitarbeitenden verliert wegen psychischer Belastungen und daraus resultierendem Produktionsausfall und Fehltagen im Durchschnitt jährlich zwischen drei und sechs Millionen Euro. Fakt ist: Jeder dritte Mitarbeitende in Deutschland entwickelt im Laufe seines Arbeitslebens eine psychische Erkrankung. 80 Prozent der Fehltag wegen Rückenbeschwerden haben eigentlich eine andere Ursache. Jeder Fünfte von uns erlebt im Laufe seines Lebens burnoutähnliche Symptome, nicht jeder fällt deswegen wegen Burnout aus. Doch die Gefahr ist da, und zwar für viele von uns. Denn ein Burnout kann auch positiv denkende Menschen mit gut bezahltem, erfüllenden Job und gelingender Partnerschaft treffen. Prävention und ein Bewusstsein für auslösende Faktoren sind deshalb der beste Schutz, um nicht an den Punkt zu gelangen, wo es heißt: „Ich kann nicht mehr. Ich schaffe das nicht länger.“ Schließlich könnten 80 Prozent der Burnout-Fälle durch eine gute Prävention vermieden werden. Doch das erfordert Bewusstsein dafür und Experten als Sparringspartner.

Inhalte

- Grundlagen des »Mentalen Trainings«
- Klärung der Arbeits- und Lebensziele
- Steigerung des Selbstbewusstseins, Stärken stärken Ressourcen aufbauen
- Neuroplastizität, Spiegelneuronen
- Affirmationen (positive Selbstgespräche)

- Wertearbeit
- Schnelle Regeneration mit Entspannungs- und Atemübungen
- Die Macht der inneren Bilder: Ruhebild Visualisierung
- Entstandenen Stress abbauen mit kurzen Pausen im Alltag
- Reflexion der eigenen Rollen
- Was ist Stress?
- Ich und meine Zeit, Zeitmanagement
- Innere Antreiber
- Gewohnheiten, Rituale
- Umfeldmanagement, Support Team
- Positive Psychologie, Glück
- Grundprogramm zum Stressabbau
- Strategien erfolgreicher Menschen im Umgang mit Stress
- Transfer und Umsetzung in die Praxis

Es gibt nicht DAS Rezept für Erfolg und Gesundheit. Was ich Ihnen vermitteln möchte, sind Lösungsideen. Ich gebe Ihnen Impulse und Anregungen. Dafür gilt es, das Denken zu öffnen und die eigene Komfortzone zu verlassen.

Das Seminar integriert folgende Konzepte und Modelle: Transaktionsanalyse, Mentaltraining, Inneres Team, Gesundheitstraining, Motivations- und Emotionspsychologie.

Methoden: <http://www.heimsoeth-academy.com/coaching-methoden/>

Im Seminar kommt eine abwechslungsreiche Methodenmischung aus Kurzvorträgen, Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, praktischen Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Coaching zum Einsatz.

Zielgruppe

Unternehmensleitung, MitarbeiterInnen, Personaler, Fach- und Führungskräfte aus Wirtschaftsunternehmen aller Größen und Branchen sowie aus öffentlichen Verwaltungen.

Teilnehmerzahl begrenzt

Auch firmenintern buchbar.





- die Qualität der Arbeitsbeziehungen steigern,
- Symptome und Anzeichen von Burnout und Überlastung erkennen,
- sich selbst gesundheitsfördernd führen,
- einen achtsamen Umgang mit sich selbst pflegen,
- Ihr eigenes Wohlbefinden steigern.

Inhalte

- Was bedeutet gesundes Führen und aus welchen Gründen ist es so wichtig?
- Wie weit geht die Verantwortung des Unternehmens und der Führungskräfte für die Gesundheit der Mitarbeiter?
- Was kann die Führungskraft selbst tun? Wie führe ich gesund?
- Vorbildfunktion – gesundes Führen fängt bei der Führungskraft selbst an
- Welche Möglichkeiten habe ich, ein gesundes Umfeld zu gestalten?
- Was ist Gesundheit?
- Stress und Resilienz: Stressmanagement
- Überforderung, negativer Stress
- Beziehungsgestaltung als Burnout Präventionsfaktor Nr. 1
- Achtsamkeit als Basis gesunder Selbstführung
- Gesundheit beginnt mit der Selbstführung
- Abschalten
- Mentale Strategien, Mentale Gesundheit

- Gesunde Work-Life-Balance – Mit Stress gesund umgehen
- Einfluss von Führungsverhalten auf die Mitarbeitergesundheit
- Fakten zu Zusammenhängen von Führung und Gesundheit
- Wertschätzung / Lob / Anerkennung
- Feedback geben
- Schatzkiste der Selbstachtung, Stärken stärken, Steigerung des Selbstwerts
- Werte – Was ist wichtig?

Teilnehmerkreis

Dieses Praxisseminar ist für UnternehmerInnen, ManagerInnen, FunktionsträgerInnen, Führungskräfte aus allen Bereichen und Führungsebenen und Team- und Projektleitende geeignet, die zur eigenen und zur Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter beitragen möchten.

Methoden

Im Mittelpunkt steht die praktische Umsetzung und Anwendung im Führungsalltag. Wir garantieren eine abwechslungsreiche Gestaltung des Seminars.

- Praktische Entspannungsübungen
- Impulsvorträge, fachliche Kurzinputs, Tipps
- Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern
- Kleingruppen-Arbeit
- Einzel- und Gruppenfeedbacks
- Reflexion

Gesund führen – Gesunde Mitarbeiter

Seminar, 2 Tage / als Inhouse-Seminar, Führungskräfte-Training

Gesunde Führung wird immer wichtiger

Gerade in der heutigen Zeit tragen Führungskräfte die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit und für gesundheitsfördernde Führung. Psychische Erkrankungen nehmen rasant zu, sind auf dem Vormarsch. Woran liegt das?

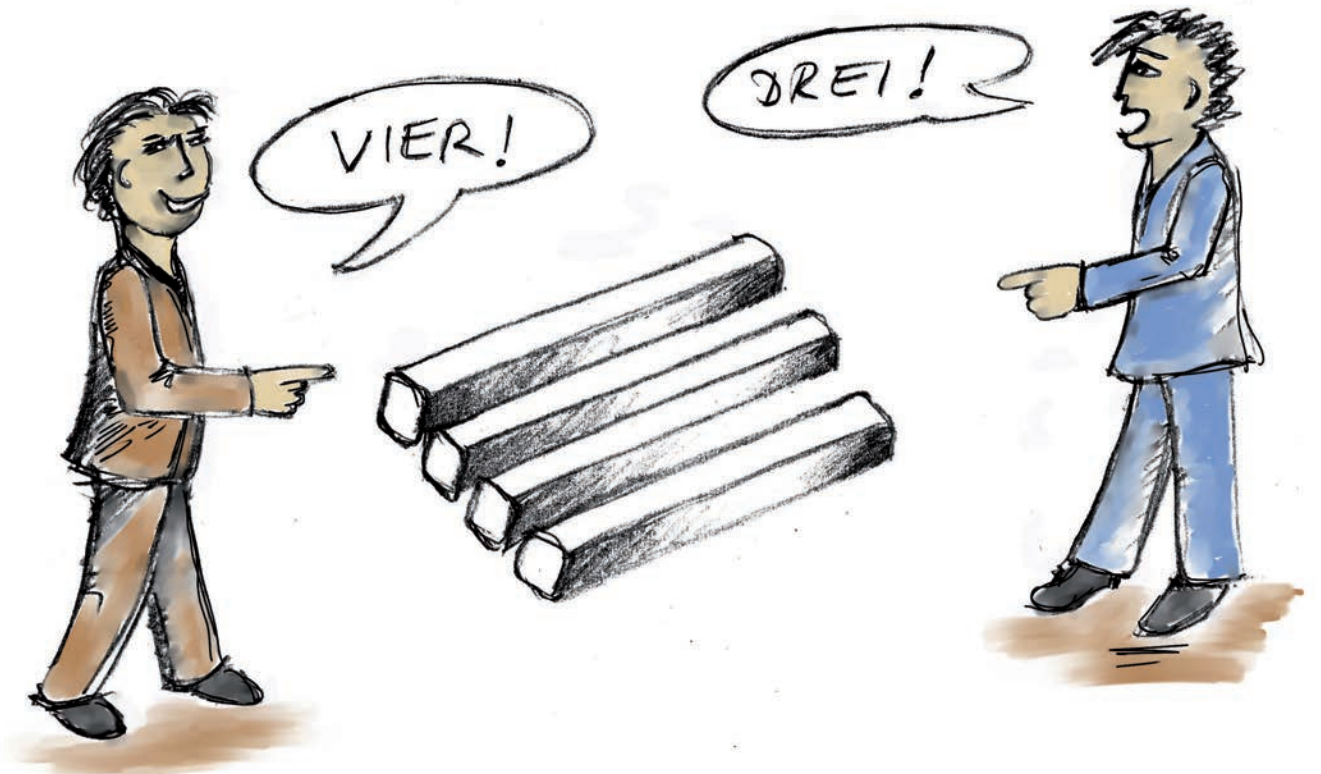
Die WHO definiert: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen.“

Die wichtigste Ressource eines Unternehmens sind die Menschen und die Interaktionen zwischen den Menschen. Führungsverhalten und Führungsstil wirken sich erheblich auf die Gesundheit der Mitarbeiter aus und beeinflussen damit gravierend die Funktionsfähigkeit und Produktivität des Unternehmens. Führung ist also ein Gesundheitsfaktor. Je mehr Führungskräfte über mentale Gesundheit wissen, umso „gesünder“ wird auch ihr Führungsstil. Es ist bekannt, dass Manager, deren Mitarbeiter einen hohen Krankheitsstand aufweisen, diese Tendenz auch bei einem Unternehmenswechsel fortsetzen. Genauso übernehmen Führungskräfte mit einem stärkenorientierten und die Motivation fördernden Führungsstil diesen auch an einem neuen Arbeitsplatz.

Es gibt viele Faktoren, die die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken. Dazu gehören: Freude, gute, tragfähige Beziehungen, soziale Kontakte, positive Emotionen, Sinn in der Arbeit, Stärkenorientierung, Aufgehobensein im Team, bewältigter Stress, Zuhören, echtes Interesse am Gegenüber, Dankbarkeit, Danke sagen, Erfolgserlebnisse, Anerkennung, Lob und Wertschätzung, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg uvm.

Ziele

- Führungskräfte für ihre eigene Gesundheit sensibilisieren
- Alltagstaugliche Maßnahmen und Strategien zur persönlichen Gesundheitsförderung kennenlernen
- Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen kennenlernen und praktisch einüben
- Ein fundiertes Wissen über Zusammenhänge zwischen Führen und Mitarbeitergesundheit haben,
- körperliche, seelische, geistige und soziale Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter erkennen,
- Ihre Mitarbeiter als Menschen erreichen,
- die Motivation Ihrer Mitarbeiter positiv beeinflussen,



Effektive Selbstführung

Die Führungskompetenz der Zukunft

Selbstführung ist eine wichtige Voraussetzung für die Führung von Mitarbeitern. **Nur wer sich selbst organisieren und führen kann, kann auch andere führen.** Das erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion und Selbstmanagement.

Keine leichte Aufgabe, der Manager und Führungskräfte aktuell gegenüberstehen. Die Arbeitswelt befindet sich in einem stetigen Wandel. Die Hierarchien in Organisationen werden flacher. Digitalisierung, Individualisierung und Globalisierung sorgen für ein immer schnelleres Tempo. Geschwindigkeit schlägt Größe. Hinzu kommt, dass in global agierenden Teams gearbeitet wird, die über räumliche Grenzen hinweg miteinander arbeiten und kommunizieren. Die Rede ist auch von New Work, einer immer offeneren, vernetzteren und dynamischeren Arbeitswelt.

Die Arbeitslast steigt. Denn der demografische Wandel sorgt mit seinen Konsequenzen – dem Fachkräftemangel – dafür, dass mehr Aufgaben von weniger Mitarbeitern erledigt werden müssen.

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, Projektleiter, Teamleiter, Manager

Methoden:

Trainer-Input, Selbstreflexion, Übungen, Gruppenarbeiten, Visualisierungstechnik, Diskussion, Erfahrungsaustausch, ausführliches Handout.

Inhalte

- Selbstverständnis: Führungskraft kennt seine Grenzen und seine Rolle(n) in der agilen Organisation.
- Führungskräfte müssen Vorbild sein; Vorleben
- Verantwortung für die Mitarbeiter und sich selbst
- Lösungs- und Prozesskompetenz
- Umgang mit Fehlern
- Vertrauen, Vertrauenskonto
- Ergebnisse werden kollektiver, die Kommunikation untereinander deswegen wichtiger
- Delegieren: Die Führungskraft übergibt die Verantwortung einiger Produkte an das Scrum-Team und vertraut auf deren Kompetenzen.
- Authentizität
- Wie motiviere ich meine Mitarbeiter
- Zeitmanagement: Die agile Führungskraft nimmt sich Zeit für die Menschen und ist erreichbar. Sie arbeitet für die Leute in ihrem Unternehmen. Der Mitarbeiter wird gesehen und wahrgenommen und das hebt die Stimmung.
- Wirksames Beziehungsmanagement
- Persönliche Veränderung der Werte, Erwartungen und Rituale
- Growth Mindset, Veränderung des Mindsets: Statt langfristigen Planungen, Verslossenheit und Hierarchiedenken hin zu Sinnggebung, Netzwerken, Befähigen und Transparenz.

Seminarziel:

Entwicklung eines persönlichen Verständnisses von Selbstführung



Vertrauen –

Die vergessene Basis der Führung

Der Kern von Erfolg im Unternehmen und von Erfolg auf dem Markt ist Vertrauen. Sich selbst etwas zuzutrauen für die eigene Karriere als Führungskraft, Gründer, Selbstständiger oder Unternehmer, aber auch das Vertrauen in andere ist heute wichtiger denn je.

Kennen Sie die wertvolle weiche Währung in Unternehmen jenseits von Kennzahlen und Budgets? Die sich nicht in Zahlen messen lässt? Geschäfte, Kooperationen oder Zusammenarbeit setzen Vertrauen voraus. Informationen fließen aus Vertrauen. Kunden tätigen Käufe aus Vertrauen. Menschen machen Zugeständnisse aus Vertrauen. Wir vertrauen in Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte und Geschäftspartner, in Organisationen, in Produkte, in Marken, in Geschichten, in Dienstleistungen. Dabei verlangt die zunehmende Komplexität nach Vorschuss, nicht nach Vorsicht.

Vertrauenswürdigkeit

Neben Authentizität, Überzeugungskraft und Glaubwürdigkeit ist die Vertrauenswürdigkeit das wichtigste Gut von Führungspersönlichkeiten, um Mitarbeiter für sich und Ihre Anliegen zu gewinnen. Sind Vorgesetzte nicht kongruent, spüren Mitarbeiter das meist sehr schnell. Sie sind verunsichert, ihr Vertrauen schwindet – zunächst noch punktuell, wenn es um einzelne Entscheidungen geht, dann aber meist auch generell. Vertrauen wird zum Misstrauen. Die Folge: Vorgegebene Richtungen werden angezweifelt, Anweisungen nicht mehr befolgt, Strategien grundsätzlich in Frage gestellt. Es bleibt nicht aus, dass dies auch bei der Führungskraft Spuren hinterlässt. Die Zweifel der Mitarbeiter lösen beim Chef Zweifel aus. Diese nagen am Selbstvertrauen. Wer aber sich selbst nicht vertraut, kann auch nicht vertrauensvoll nach außen wirken – und zweifelt die Vertrauenswürdigkeit anderer häufiger an. Ein Teufelskreis, der eine wirksame Führung zunichtemacht.

Inhalte

- Warum eigentlich Vertrauen? Erfolgreiche Führung gewinnt durch ein hohes Vertrauensniveau
- Die Grundlage für Engagement ist Vertrauen
- Grenzen des Vertrauens
- Vertrauen und Misstrauen in der Führung
- Wie viel Dispo hat Ihr Vertrauskonto?
- Startkapital Mut und Einfühlungsvermögen
- Vertrauen führt – aber welche Führung führt zu Vertrauen?
- SelbstVERTRAUEN - mental stark sein
- Vertrauensbildung, Vertrauen aufbauen
- Vertrauen durch Dankbarkeit stärken
- Vertrauen und Wertschätzung

Das Buch zum Thema Vertrauen





PRAXISTRANSFER IM MITTELPUNKT

Unsere erfahrenen Referenten, Trainer und Coaches vermitteln Kompetenz und Fachwissen - aktuell, nachhaltig und praxisnah.

Zertifizierte Mental- und Coaching-Ausbildungen

Ausbildung zum Mentaltrainer und Trainer

Machen Sie sich und Ihr Team fit!

Inhouse-Trainings sind ideal, wenn Sie eine größere Zahl an Mitarbeitern und Führungskräften trainieren möchten.
<https://www.heimsoeth-academy.com/inhouse-training/>

VERTRAUEN

Dax-Unternehmen vertrauen auf unsere Angebote.

Hervorragende Perspektiven in einem erfüllenden Beruf

Haben Sie Lust auf Veränderung? Haben Sie Lust, andere bei wichtigen Veränderungen zu unterstützen?
Haben Sie Interesse, Ihr eigenes bisheriges Tätigkeitsfeld innerhalb des Unternehmens um eine weitere Perspektive zu erweitern?
Möchten Sie selbstständig als Mental Coach bzw. Business Coach arbeiten?
Der Markt für Coaching wächst jährlich und eröffnet Menschen, die in diesem Beruf arbeiten möchten, neue Perspektiven und Chancen.

... 5 TAGE INPUT ...
 ... 5 TAGE EMOTION ...
 ... 5 TAGE (MENTAL)POWER ...
 ... 5 TAGE FEEDBACK ...



Coaching BASIS Seminar (50 Unterrichtsstunden)

In diesem Coaching BASIS Seminar gewinnen Sie ein Grundverständnis von Coaching, lernen grundlegende Techniken und sammeln erste Coaching-Erfahrungen. Sie können bereits am fünften Tag eigenständig erste, einfache Coachings durchführen und Ihre Kunden und Kundinnen nachhaltig auf dem Weg zu Zielen begleiten. Mit dem Seminar legen Sie den Grundstein für Ihren wirtschaftlichen Erfolg und eine sehr erfüllende Aufgabe, die heute und in den nächsten Jahren und Jahrzehnten herausragende Perspektiven bietet.

Inhalte

Grundlegendes zum Coaching

Die Rolle des Coaches - mögliche Coaching-Themen - Abgrenzung zu Therapie, Consulting, Beratung und Training - Entwicklung des

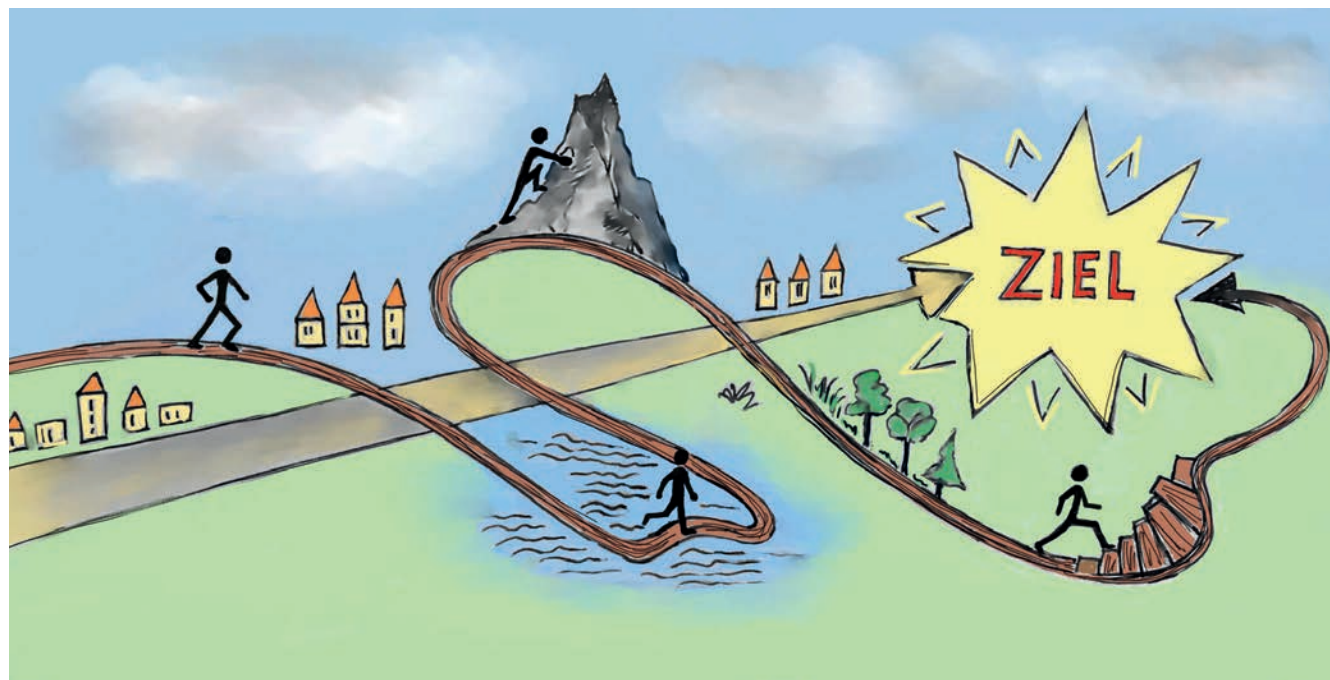
Coaching-Verständnisses - Klärung des Coaching-Begriffs - Wertearbeit (u.a. nach Schulz von Thun) - Zielarbeit, Der positive Zielrahmen - Positive Gesprächsführung

Der Coaching-Prozess

Spielregeln und Setting im Coaching-Prozess - Denk- und Verhaltensmuster - Strategien - Erwartungen - Reaktionsmuster - Modell der Welt des Klienten etc. - NLP-Axiome / Grundannahmen

Grundlegende Coaching-Methoden

Ziel-, lösungs- und ressourcenorientiertes Coachen - Coaching-Gründe - Coaching-Frames - Grundhaltungen im Coaching - Phasen des Coachings und Coaching-Prozess - Anlässe für Coaching (im Unternehmen) identifizieren - Methodensammlung - Systemische Fragetechniken wirkungsvoll einsetzen und Aktives Zuhören - Selbsterfahrung in der Rolle als Coach und konstruktives Feedback



MODUL EMOTIONS COACHING



Emotionscoaching (5 Tage)

Welche Funktionen haben Emotionen in unserem täglichen Leben? Wodurch werden Emotionen ausgelöst? Was passiert in Kopf und Körper, wenn wir fühlen? Durch welche Aspekte werden Emotionen ausgelöst? Wann ist Angst nicht mehr normal? Welche Ängste plagen uns am meisten? Wie äußert sich Angst körperlich? Unterscheiden sich Männer und Frauen in ihrer Ängstlichkeit? Gehen Ihnen Emotionen wie Stolz, Wut, Zorn, Niedergeschlagenheit und Nervosität unter die Haut? Können Sie Ihre Emotionen im Alltag, Beruf und Sport kontrollieren und regulieren? Wie schaffen wir es, souverän mit unseren Empfindungen umzugehen? Wie gelingt es Ihnen, negative Emotionen herunterzufahren und regulieren? Wie löst man Probleme mit dem Chef, Kunden, Partner oder Kindern? Wie trägt man Misserfolge mit Fassung? Wie zügelt man Neid? Welche Tricks gibt es, um sich zu beruhigen? Was hilft, um Gefühlchaos zu ordnen?

Wir sind unseren Gefühlen nicht ausgeliefert, wir können sie konstruktiv beeinflussen. Man kann lernen, seine Emotionen zu regulieren.

Empirische Befunde verdeutlichen den Zusammenhang zwischen gedanklichen Prozessen, emotionalem und körperlichem Befinden sowie Verhalten auf der Handlungsebene. Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig.

Emotionale Selbstkontrolle – negative Emotionen und Impulse in Schach halten

Gutes Selbstmanagement schont die Nerven! Selbst in Phasen, in denen Sie üblicherweise von unliebsamen Emotionen mitgerissen werden, können Sie mit ein paar wenigen Tricks Chef über sich selbst bleiben und entscheiden, wann Sie wie viele Gefühle erleben und zeigen wollen.

Inhalte:

- Sieben »Basisgefühle«: Freude, Überraschung, Ekel, Verachtung, Wut, Angst und Traurigkeit
- Macht der Emotionen
- Primäre, sekundäre Emotionen; Emotionsanalyse
- Ressourcenarbeit mit EMDR
- Klopfakupressur, -techniken
- Kinesiologische Protokolle
- Effekte von Affirmationen auf das Energie-System
- Schnelle Augenbewegungen
- Erlaubersätze formulieren
- Positive und negative Kognition, Glaubenssatsarbeit
- Dysfunktionale mentale Strategien
- Mächtige Werkzeuge und »Tools« für alle Lebensbereiche
- Arbeit mit Submodalitäten
- Kinesiologischer Muskeltest
- Blockaden wie Flugangst, Ängste nach einer Verletzung, Lampenfieber, Höhenangst, ... lösen

Nutzen

- Direkte spürbare Effekte bei Ihnen als Teilnehmer/In.
- Im Sport: Steigerung im Wettkampf durch bessere mentale Vorbereitung.
- Kontrolle der Emotionen im Job.

Termine und Orte

<https://www.heimsoeth-academy.com/mental/modul-emotionscoaching/>



Stress- und Resilienz-Coach

Stress

Die Weltgesundheitsorganisation WHO zählt Stress zu den größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts.

»Eine Stressreaktion ist ein subjektiver Zustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermieden werden kann. Dabei erwartet die Person, dass sie nicht in der Lage ist, die Situation zu beeinflussen oder durch Einsatz von Ressourcen zu bewältigen.« (www.wikipedia.de)

Das Stressmodell von Richard Lazarus geht davon aus, dass Stress sehr eng an Bewertung und Beurteilung der Situation oder eines Ereignisses geknüpft ist. Nicht die eigentlichen objektiven Merkmale der Situation lösen den Stress aus, sondern die Einschätzung des Problems, unsere Gedanken, Einstellungen, Empfindungen und Überlegungen. Sobald eine Situation von uns als »Bedrohung« interpretiert wird und wir diese nicht mehr mit den bestehenden Ressourcen und Fähigkeiten meistern können oder meine diese nicht mehr meistern zu können, reagiert der Körper mit der urzeitlichen Alarm- und Notfallreaktion.

Die richtige Balance zwischen Spannung und Entspannung im Leben zu finden ist entscheidend. Ein Leben ohne Stress ist heute unrealistisch, aber man kann lernen, den Stress zu managen und abzubauen.

Die Ziele der Ausbildung

- Stress und dessen Wirkungen kennen lernen,
- Menschen zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden führen,
- Erlernen von Methoden und Techniken zum Stressabbau / zur Stressverminderung.

Einsatzmöglichkeiten für Resilienz- und Stress-Coach

- Selbstständige Tätigkeit als Stress-Coach / Stressmanagement-Trainers
- Anbieten und Durchführung von Stressmanagement- und Entspannungs-Seminaren für Privatpersonen und Firmen
- Durchführung von Vorträgen und Workshops
- Einzelcoachings
- Kooperationen mit Ärzten, Psychologen und Heilpraktikern
- Einbindung in Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Kooperation mit Gesundheitszentren
- Stressmanagement für Jugendliche
- Berufliche Wiedereingliederung

Zielgruppe

Führungskräfte, Abteilungsleiter, Vertriebsprofis, Lehrer, Frauen / Mütter, Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Fitness-

und Personaltrainer, Physio- und Ergotherapeuten, Krankengymnasten, Unternehmer, Mitarbeiter, Teams, Verkäufer, Berater, Trainer, Übungsleiter, Quereinsteiger, Coaches, Privatpersonen, Ärzte, Erzieher, Pädagogen, Heilpädagogen, Personalverantwortliche, Selbstständige sowie Interessierte.

Inhalte der Ausbildung

Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden in das Training eingebunden.

- Definition Stress
- Stressoren, Stressreaktionen, Stresszustände
- Einführung Stress-Theorien und Grundlagen der Stressbewältigung
- Physiologische Grundlagen von Stress und die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit
- Stress-Selbstmanagement verbessern und z.B. persönliche Stressverstärker erkennen und überwinden
- Allgemeines Adaptionssyndrom (Selve)
- Stress als Dickmacher
- Schlafförderer
- Körperwahrnehmung
- Salutogenemodell
- Übungen und Techniken zur Stressbewältigung; Copingstrategien
- Inneres Team – Arbeit mit dem inneren Perfektionisten
- »Nein!« sagen
- Mentales Training und Affirmationen für eine höhere Stress-Resilienz
- Kurzfristige Stressbewältigungsstrategie: Gedankenstopp-Technik
- Stressrelevante Einstellungen, Glaubenssätze und Überzeugungen überprüfen
- Denk- und Gefühlsmuster, kognitiv-emotionale Prozesse
- Verhaltensänderung
- Methoden zur Spannungsregulation
- Entspannungstraining
- Planung von Konzepten für Stressmanagement-Training
- Glücksforschung
- Stressbewältigung durch Positive Psychologie

Selbstverständlich stehe ich auch nach der Ausbildung für inhaltliche Fragen gerne zur Verfügung.

Voraussetzungen

- Körperliche, emotionale und psychische Gesundheit und Stabilität
- Schulabschluss, abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife
- Offenheit und Neugierde
- Bereitschaft an sich selbst zu arbeiten
- Persönliche Eignung, Menschen in Prozessen achtsam und wertschätzend zu begleiten
- Positives Menschenbild
- Absolvierte Ausbildungsstufe Coaching BASIS Seminar (50 Unterrichtsstunden) oder gleichwertige Coaching-Ausbildung.

Zertifizierung

Resilienz- und Stress-Coach (Heimsoeth Academy)

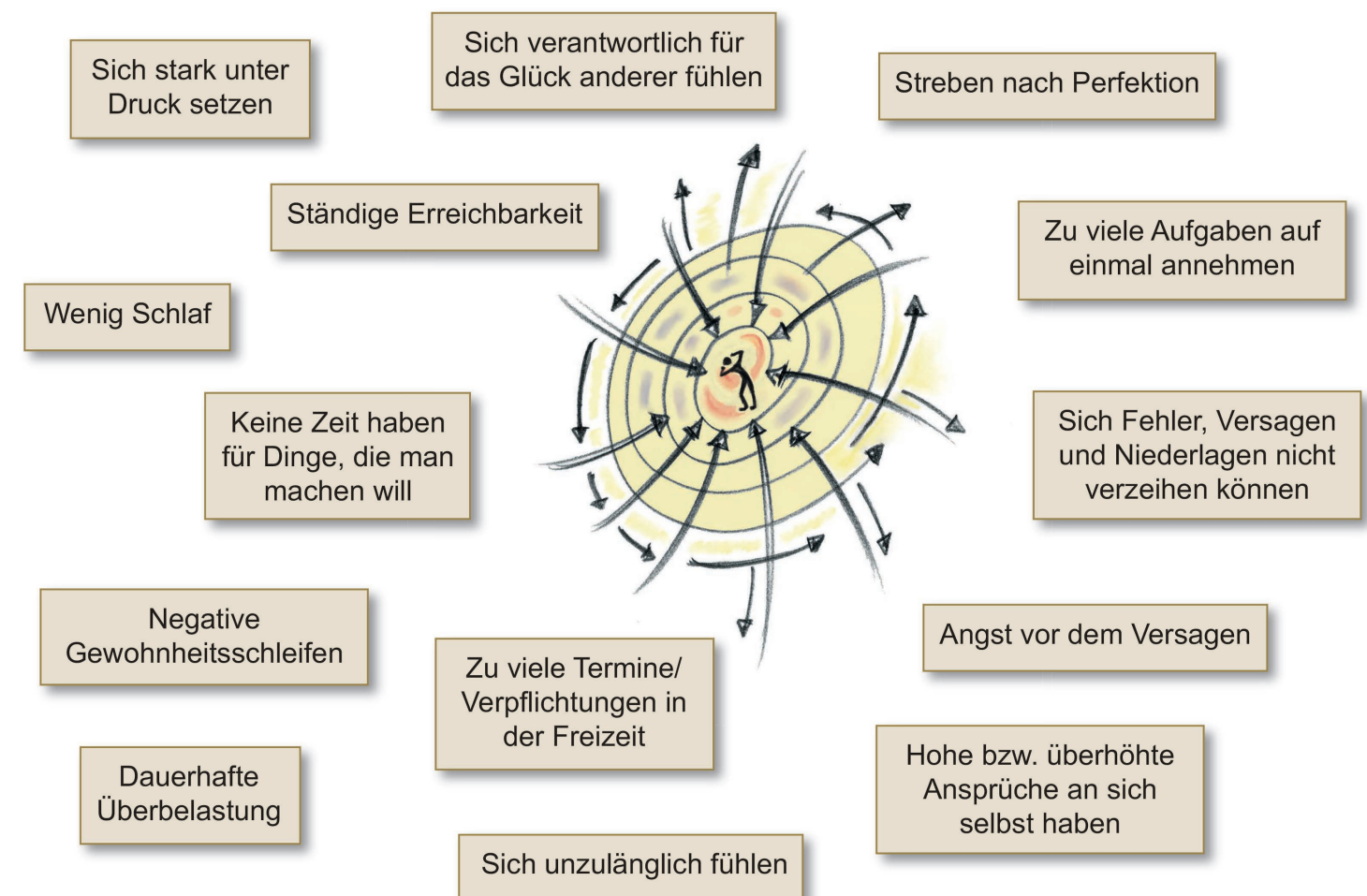
Seminarleiterin

Antje Heimsoeth

Ausbildungstermine

finden Sie auf <https://www.heimsoeth-academy.com/mental/ausbildung-zum-resilienz-coach/>

WIE SIE SICH SELBST UNTER STRESS SETZEN



MENTAL COACH (ECA)

»Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.« Marc Aurel

Sie möchten sich gerne ein zweites Standbein aufbauen, erfolgreich sein, sich um Ihr Wohl bemühen, andere begleiten auf dem Weg zur optimalen Leistung, vertrauensvoller Gesprächspartner bei der Bewältigung von mentalen Leistungstiefs, Versagensängsten und in Krisen sein und neue Möglichkeiten kennenlernen? Diese Ausbildung vermittelt Ihnen umfassende Kenntnisse, mentale Instrumente und eine solide Basis, um als Mental Coach andere zu unterstützen und zu fördern. Mentaltraining bezieht sich auf bewusste und unbewusste Vorgänge, die jeder selbstverantwortlich beeinflussen und steuern kann.

Wir alle empfinden es als Glück, wenn wir unser Potential frei ausleben dürfen und zeigen können, was in uns steckt. Doch das klappt nicht immer – viele Menschen leiden tagtäglich darunter, dass ihr eigentliches Können nicht zum Tragen kommt, dass sich Veränderungen scheinbar nicht einstellen wollen, sie hinter der erwarteten Leistung zurückbleiben. Zum Beispiel im Beruf, in der Schule, im Familienleben, beim Sport. Begründet ist dies oft in mentalen Blockaden, fehlender Zielsetzung, negativen Denkweisen und „Programmen“, die wir unbewusst gespeichert haben und die uns dann, wenn es darauf ankommt, den Zugang zu inneren Ressourcen verwehren.



Dabei besitzt jeder Mensch die Fähigkeit, seine Gedanken und sein Handeln bewusst positiv und aktiv zu beeinflussen. Jeder kann sein Leben selbst in die Hand nehmen, zu 100% Verantwortung übernehmen, Prioritäten setzen, sein Bestes geben, mutig sein, auf seine Gedanken achten, diszipliniert sein, ins TUN kommen und seine Ziele definieren und verwirklichen.

Ein Mental Coach ist ein Wegbereiter. Ob es um Probleme im Beruf, um eine persönliche Krise, die Gesundheit, um familiäre und zwischenmenschliche Probleme, sportliche Herausforderungen geht – bei Erwachsenen wie bei Kindern und Jugendlichen. In der professionellen Beziehung analysiert und denkt der Klient über seine Ist-Situation nach, stärkt Stärken und definiert positive, klare, aktive. In den Coachingsitzungen passiert freilich noch viel mehr: In intensiver, gemeinsamer Zusammenarbeit lernt der Klient, die eigenen Kräfte, Potentiale und Energien zu aktivieren, sich selbst zu motivieren, mit seinen Gedanken und persönlichen Erfolgsstrategien die Ziele und Lebensqualität zu erreichen, die er sich wünscht und vorstellt. Der Coach selbst leistet dabei eher Hilfe zur Selbsthilfe – erfolgreiches Mental Coaching ist, dass der Klient schließlich selbst die ersten Schritte macht.

Sich selbst verstehen

Ich verhalte mich merkwürdig.

Ich bin schüchtern.

Ich bin so unordentlich.

Ich kann mich nicht durchsetzen.

Ich bin nicht gut genug.

Ich bin überpünktlich.



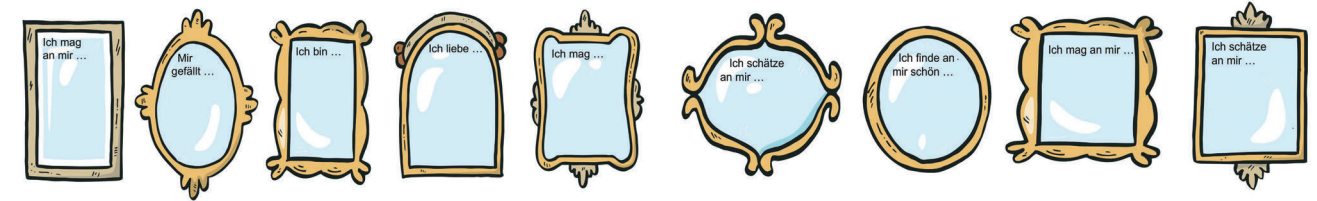
Kann ich mit 100%iger Sicherheit sagen, dass dieser Gedanke wahr ist?

Wovor möchte mich dieser Gedanke schützen?

Was gewinne ich dadurch, dass ich so bin?

Bringt mich dieser Gedanke einer Lösung näher?

Was wäre schlimm, wenn ich mich an dieser Stelle anders verhalten würde?



Inhalte der Mental Coach Ausbildung

(Verschiebungen und Änderungen nach Bedarf vorbehalten)
Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden in das Training eingebunden.

- Persönliche Vision, Ziele definieren, Ziel-Visualisierung, Zielcollage anfertigen
- Selbst- und Körperwahrnehmung
- Was ist mentale Stärke und Mentaltraining?
- Umgang mit negativen Gedanken; Veränderung von Denkgewohnheiten
- Einführung in die Macht der inneren Bilder
- Motorisches Lernen (z.B. Visualisierung von Bewegungsabläufen)
- Umgang mit Emotionen, z.B. Wut, Nervosität und Ärger (mehr im Modul Emotionscoaching)
- Neuroplastizität
- Aktivieren und Abrufen aller erforderlichen Potentiale und Ressourcen („Ressourcen, die verstaubt in der Ecke liegen, wieder entstauben“)
- Selbstbewusstsein- sich seiner selbst bewusst werden; Erkenntnisse über sich selbst gewinnen
- Stärken stärken
- Umgang mit Ängsten z.B. Prüfungsängsten, Lampenfieber, Angst vor Versagen und Stress, Fehlern, Druck, Misserfolg, Krisen und Niederlagen (weitere Methoden im Modul Emotionscoaching)
- Atmung, Atemübungen
- Überblick über Entspannungstechniken
- Übungen in Kleingruppen, Eigenerfahrung, Selbstreflexion, Coach on the Coach
- Erkenntnisreiche, hilfreiche und erfahrungsreiche Tage
- Und mehr gute Gefühle.

Zielgruppe

Führungskräfte, Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Fitness- und Personaltrainer, Physio- und Ergotherapeuten, Krankengymnasten, Unternehmer, Mitarbeiter, Teams, Verkäufer, Sportler, Trainer, Übungsleiter, Quereinsteiger, Coaches, Privatpersonen, Ärzte, Erzieher, Heilpädagogen, Personalverantwortliche, Selbstständige sowie Interessierte.

Arbeitsmöglichkeiten

Die vielen verschiedenen Einsatzgebiete des Mentaltrainings eröffnen Ihnen neue berufliche sowie private Perspektiven und Möglichkeiten. Als Zusatzqualifikation in verschiedenen Berufen, selbstständig als neuer Selbständiger in Wirtschaft, Wellness, Sport, Verein, im privaten Umfeld u. a.

Zertifizierung der Ausbildung

Nach der Ausbildung können Sie an unserer Zertifizierung zum „BZTB zertifizierten Mental Coach“ teilnehmen. Details dazu auf Anfrage.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Schulabschluss
- Abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife
- Offenheit und Neugierde
- Bereitschaft an sich selbst zu arbeiten
- Persönliche Eignung, Menschen in Prozessen achtsam und wertschätzend zu begleiten
- Positives Menschenbild
- Absolvierte Ausbildungsstufe Coaching BASIS (50 Unterrichtsstunden) oder gleichwertige Coaching-Ausbildung

Trainerin: Antje Heimsoeth & evtl. Gasttrainer

Ausführliche Infos zu den Inhalten und Terminen finden Sie auf: <https://www.heimsoeth-academy.com/mental/ausbildung-zum-mental-coach-modular/>.

Zertifizierung zum Mental Coach

2 Wahl-Spezial-Blöcke
(2 x 3 Tage)

+

Emotions-coaching
(5 Tage)

+

Mental Coach Basic
(6 Tage)

obligatorisch

Coaching Basis Seminar oder gleichwertige Coaching Ausbildung



Mentale Stärke | Motivation | Selbstführung

ANTJE HEIMSOETH

ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Int. Keynote-Speakerin · Vorträge · Seminare · Coachings



- Fort-, Weiter- und Ausbildungen
- Menschen bewegen

Wir freuen uns auf Sie!

Heimsoeth Academy
Antje Heimsoeth
Schützenstr. 24
D-83024 Rosenheim

M +49 (0) 171 616 31 94

info@antje-heimsoeth.de
www.antje-heimsoeth.com
www.heimsoeth-academy.com

