



*Reflektieren – Fokussieren – Ausrichten*

*The body keeps the score.  
(Bessel van der Kolk)*

---

## **Herausforderungen souverän meistern**

### **Das Stressmanagement-Training auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse**

| 3./4. Juni 2024 |

| Düsseldorf |

---

Sie sind täglich mit den vielfältigsten Herausforderungen konfrontiert: Hohe Arbeitslast und permanente Verfügbarkeit in vielen Lebensbereichen. Erfolgs- und Leistungsdruck. Eigene Ansprüche und die Erwartungen Ihres beruflichen wie privaten Umfeldes. Vereinbarkeit von beruflichen Anforderungen und Privatleben/Familie. Mangelnder Ausgleich und gesundheitliche Themen ...

... allesamt Faktoren, auf die Ihr Körper kurzfristig mit Anspannung/Stress und bei dauerhafter Beanspruchung mit Erschöpfungssymptomen reagiert.

---

In diesem Training steht Ihr individueller Umgang mit Ihren ganz persönlichen Herausforderungen im Fokus: Auf Basis aktuellster neurowissenschaftlicher Erkenntnisse lernen Sie die Reaktionsmechanismen Ihres Körpers auf Belastungen und Stress kennen.

So können Sie Symptome und Auswirkungen von Stress frühzeitig erkennen und unangenehmen Langzeitfolgen vorbeugen.



## *Reflektieren – Fokussieren – Ausrichten*

### *Diese Inhalte erwarten Sie:*

#### **Herausforderungen und Stress – welche Rolle spielt mein Körper?**

- Stress als Reaktion unseres autonomen Nervensystems auf Herausforderungen.
- Die beiden Reaktionsweisen bei Stress (Kampf-/Flucht & Erstarrung) und ihre Auswirkung auf unsere körperliche, kognitive wie psychische Gesundheit.

#### **Reflexion Ihrer bisherigen Verhaltensmuster**

- Analyse Ihrer persönlichen Reaktionsmuster bei Herausforderungen/Stress: Aufschaukeln vs. Entspannen.
- Gewohnheiten erkennen und verändern.

#### **Ressourcen und Resilienz – Die Grundlage eines souveränen Umgangs mit Herausforderungen**

##### **Neue Wege aus der „Stress-Falle“ erleben**

- Tipps & Tricks: Mehr als 20 kurze Übungen für den Alltag.
- Einführung in grundlegende Techniken der Achtsamkeit.
- Entspannungs- und Atemübungen.
- Körperbewusstsein und „Psychohygiene“ als Quellen Ihrer Resilienz.

#### **Was individuelles Stressmanagement bewirkt – eine realistische Einschätzung**

##### **Bearbeiten individueller Anliegen**

---

## *Durch Ihre Teilnahme an diesem Training ...*

- reflektieren Sie Ihre individuelle (Arbeits-)Situation und schärfen dadurch die Betrachtungsweise Ihrer aktuellen Herausforderungen.
- lernen Sie die biologisch-neurologischen Stressmechanismen und deren Auswirkungen auf Ihre (psychische) Gesundheit kennen.
- schärfen Sie Ihr Bewusstsein für Ihre eigenen Ressourcen und erweitern Ihre Kompetenz zur Selbstreflexion.
- fördern Sie grundlegend Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit.
- erhalten Sie eine Fülle direkt umsetzbarer Ideen und Tools für ein gesundes (Selbst-)Management.
- erleben Sie Achtsamkeit und Körperbewusstsein als Quelle Ihrer persönlichen Stress-Resilienz am „eigenen Leib“.
- steigern Sie Ihre Selbst-Wirksamkeit und damit auch ein positives Selbst(wert)gefühl.
- haben Sie die Möglichkeit, sich im vertraulichen Umfeld mit anderen Personen auszutauschen und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen.
- bearbeiten Sie konkrete eigene Anliegen.





*Reflektieren – Fokussieren – Ausrichten*

## *Zielgruppe*

Dieses Stressmanagement-Training richtet sich an  
**alle Personen,**  
die sich über aktuellste Erkenntnisse im  
Bereich Stressmanagement und Burnoutprävention informieren,  
eigene Belange in einem vertraulichen und besonderen Rahmen thematisieren  
und nachhaltige Lösungen erzielen möchten.

---

## *Kurszeiten*

Beginn am ersten Trainingstag um 9:00 Uhr  
Ende am zweiten Trainingstag um 16:00 Uhr

## *Gruppengröße*

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf max. 14 Personen beschränkt.  
Das Training findet ab 6 Teilnehmenden statt.

---

## *Ort*

Gut Nothenhof  
40629 Düsseldorf



## Reflektieren – Fokussieren – Ausrichten

### Kosten

Die Teilnahmegebühr für das Training beträgt:

**1345€ zuzüglich. MwSt.**

(inkl. Tagungspauschale während des Retreats<sup>1)</sup>)

20% Rabatt für Selbstzahler<sup>2</sup>

10% Frühbucherrabatt bei Buchung bis 15. Mai 2024<sup>2</sup>

(1) Die Tagungspauschale enthält für die Dauer des Trainings alle Tagungsgetränke, Mittagessen, Snacks am Vor- wie auch Nachmittag sowie die Raummiete am jeweiligen Tagungsort.

(2) Die genannten Rabatte sind miteinander kombinierbar

### Übernachtungsmöglichkeit

Gerne senden wir Ihnen bei Ihrer Buchung eine Liste mit Übernachtungsempfehlungen.  
Die **Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten** und von Ihnen direkt zu bezahlen.

### Weitere Informationen / Anmeldung

Weitere Informationen zum Training erhalten Sie direkt von mir wie auch [auf meiner Homepage](#).

Die Anmeldung ist via [E-Mail](#) oder über das [Anmeldeformular](#) auf der Homepage möglich.

### Kontakt

Oliver Renner  
Dipl.-Psychologe; Dipl.-Jurist  
Psychotherapeut (HPG)

An den Eichen 11  
91083 Baiersdorf  
[www.oliverrenner.de](http://www.oliverrenner.de)  
Email: [kontakt@oliverrenner.de](mailto:kontakt@oliverrenner.de)  
Mobil: +49. (0)172. 856 8607  
Festnetz: +49. (0)9133. 788 9167

