Karin Voglsam
Diplom Neuromentaltrainerin

STRESSABBAU - PERSÖNLICHER RESILIENZAUFBAU - LEISTUNGSSTEIGERUNG

STRESS IST MESSBAR

Die Messung der Herzratenvariabilität zeigt uns, ob wir in Kohärenz sind. In diesem Zustand sind wir fähig, unsere volle Leistung abzurufen, Stress abzubauen und persönliche Energie zu tanken.

Durch einfache, hocheffiziente sowie alltagstaugliche Techniken **Stress und Ängste abbauen, gelassener werden** in herausfordernden Situationen und die **alltägliche berufliche und private Leistung durch Energiegewinn steigern**.

In sieben Modulen schrittweise Stress abbauen, Resilienz aufbauen, Energie tanken, Leistungssteigerung und kohärente Kommunikation erlangen.

1. Resilienz & persönliches Energiemanagement

- ✓ Konzept von Resilienz, sowie den Zusammenhang von persönlicher Energie und Stresserleben erkennen
- ✓ Die vier Bereiche von Resilienz und Energieverluste
- ✓ Analyse eigener Stressquellen, verschiedener Ebenen von Stressreaktionen und der Reaktion in Stresssituationen
- ✓ Persönliches Ziel definieren

2. Die emotionale Landschaft

- ✓ Steigerung der emotionalen Intelligenz
- ✓ Beschäftigung mit dem Sinn von Emotionen und der Verbindung mit Stress und Emotionen.
- ✓ Auswirkungen der Emotionen auf die beiden Körpersysteme – Hormonsystem und autonomes Nervensystem
- ✓ Erlernen alltagstauglicher Technik, um mehr Bewusstsein über die eigenen Gefühle zu bekommen und besser damit umzugehen

KARIN VOGLSAM, Diplom Neuromentaltrainerin & HRV-Coach | Sportplatzstrasse 41, 4470 Enns |
office@mentaltraining-voglsam.at | www.mentaltraining-voglsam.at

3. **Kohärenz und die Kraft von Herzfokussiertem Atmen**
    - ✓ Einfluss von Kohärenz auf die Resilienz und als entscheidender Schlüssel für die Stärkung von Resilienz
    - ✓ Vertiefende Technik um die Stressspirale zu durchbrechen und sich zu beruhigen

4. **Kohärenz und die Kraft erneuender Emotionen**
    - ✓ Wie erneuende Emotionen die Gesundheit fördern und diese im Umgang mit Stress genutzt werden können
    - ✓ Aufbau von Kohärenz im Körper und Ausgleich im Autonomen Nervensystem und Hormonsystem
    - ✓ Weiterführende vertiefende Techniken für den Alltag

5. **Resilienz erhalten und Energie tanken**
    - ✓ Drei Strategien um die Techniken gezielt in den Alltag zu integrieren
    - ✓ Mehr Gelassenheit und angemessene Reaktion auf unvorhergesehene Ereignisse und Verhaltensweisen von Mitmenschen
    - ✓ Weiterführende vertiefende Technik für den Alltag

6. **Kohärent denken, Probleme lösen und kommunizieren**
    - ✓ Umgang mit Problemen und Herausforderungen auf kohärente Art und Weise – klarer denken und bessere Lösungen finden
    - ✓ Vertiefende Technik für einen konstruktiven Umgang mit stressvollen Situationen – Förderung von Kreativität
    - ✓ Bewusstsein schaffen über negative oder unangemessene Emotionen und Haltungen sowie Veränderungsprozesse einleiten
    - ✓ Erfolgreiche Kommunikation verhindert Konflikte und verbessert zwischenmenschliche Beziehungen – kohärente Kommunikation

7. **Rückblick und Aktionsplan**
    - ✓ Rückblick auf die Entwicklungen der letzten Module
    - ✓ Blick nach vorne: Wie wird das Gelernte nachhaltig in der Praxis angewendet
    - ✓ Persönlicher, individueller Aktionsplan
    - ✓ Resilienz weiter stärken