

Trainer



Hedwig Vielreicher

war als Verfahreningenieurin im Anlagenbau und der internationalen Forschungskooperation tätig. Seit 2001 arbeitet sie als selbständige Unternehmensberaterin und seit 2010 als contextueller Personal und Business Coach. Im Workshop ermöglicht sie den Teilnehmern durch eine Veränderung ihrer Gedankenmuster neue, gewünschte Ergebnisse zu erzielen.

www.vielreicher.com



Thomas Ziesecke-Grosser

war über 30 Jahre in verschiedenen Kliniken im Bereich Körperpsychotherapie tätig. Als Referent unterrichtete er auf Ärztefortbildungen und an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Seit 1997 führt er eine eigene Atem- und Körpertherapeutische Praxis in München, in der er auch Lehrer, Schauspieler und professionelle Sprecher unterstützt.

www.neuetherapiewege.de

Pantomime

»BUB«

www.bub-performance.de

Kontakt

Das Training wird sowohl als Inhouse-Workshop als auch im offenen Format angeboten.

Gerne schicken wir Ihnen ein individuelles Angebot.

Für Anmeldung und Rückfragen wenden Sie sich bitte an:



HEDWIG VIELREICHER
Coaching Moderation Projekte

Dipl.-Ing. Hedwig Vielreicher

Wolfratshauer Str. 8,
82538 Geretsried

Tel.: 0 81 71 / 48 80 02

Fax: 0 81 71 / 48 80 01

E-Mail: hvielreicher@vielreicher.com

Weitere Angebote:

- Präsenztraining mit Psychotonik
- Teambuilding mit Psychotonik

Workshop



Burnout-Prophylaxe mit Psychotonik

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen,
Ressourcen erkennen und stärken,
Alternativen zum Umgang mit Stress erlernen.

Burnout-Prophylaxe mit Psychotonik

Die **Psychotonik** beschreibt den Zusammenhang zwischen Emotionalität, Muskeltonus, Atmung und Körperausdruck. Diese sind die Folge unserer inneren Haltung dem Leben, unserer Umwelt und uns selbst gegenüber.

Unser Workshop verbindet Vortragselemente mit Körpererfahrung, Partnerübungen und Gruppenarbeit. Der Inhalt wird auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe angepasst und kann dadurch variieren. Bereichert wird das Programm durch die künstlerische Darstellung von BUB – Pantomime.

In unserem Training vermitteln wir Ihnen die Essenz aus 30 Jahren Körperarbeit mit Psychotonik und 10 Jahren Coachingerfahrung. Sie erlernen, die Wechselwirkungen zwischen körperlicher und mentaler Spannung zu erspüren und zu nutzen.

Sie entwickeln **Ihre persönliche Strategie**, um angehende Stresssituationen bereits frühzeitig zu erkennen, soweit als möglich zu vermeiden, Ihre Ressourcen optimal zu nutzen und sich nach Stressphasen ausreichend zu erholen. So bringen Sie Spannung und Entspannung in Balance.

Tag 1

- 09:00 Uhr Ankunft
- 09:30 Uhr **Einführung ins Thema**
Burnout – Entstehung und Verlauf
- Körperarbeit**
praktische Grundlagen
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr **Körperarbeit**
Differenzierung der Wahrnehmung zur Erkennung wichtiger Signale
- Übungen zur Stärkung des Selbst-Bewusstseins
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr **BUB – Pantomime**
»Nur noch kurz mal die Welt retten«
Ein Soloprogramm zwischen Traum und Wirklichkeit.

Tag 2

- 08:00 Uhr **Möglichkeit zum Einzelcoaching**
- 09:30 Uhr **Körperarbeit**
Regulation der inneren Anspannung in Kontakt und Kommunikation
- 13:00 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Transfer in den Alltag**
- 16:30 Uhr Ende des Workshops
- Bis 18:00 Uhr **Möglichkeit zum Einzelcoaching**

Stimmen aus dem Kurs

- Etwas ganz Neues, was man so bisher nicht gekannt hat!
- Wichtig für die eigene Entwicklung und das eigene Kommunikationsverhalten.
- Tolle Atmosphäre.
- Einfache und sehr überzeugende Methoden!
- Pantomime war super!
Echte Ergänzung zum Kurs.
- Die Trainer haben sehr viel Erfahrung – das merkt man in jeder Sekunde.
- Das Seminar „fließt“.
- Weckt Sinne, die ich schon lange nicht mehr genutzt habe.
- Sehr gute Nebeneffekte:
Man lernt die Kollegen besser kennen!
- Einfache Übungen mit großartiger Wirkung.
- Sehr gute Abstimmung zwischen den Trainern.