

## „Kein Stress mit dem Stress“

### Resilienz erleben und entwickeln

*Sie wünschen sich mehr Gelassenheit im Umgang mit Belastungen und Herausforderungen? Dazu brauchen Sie Resilienz - und die lässt sich lernen und trainieren. Und zwar besonders gut mit "tierischer" Unterstützung!*

Unser Leben ist geprägt von Erwartungshaltungen, seien es eigene Ansprüche oder (vermeintliche) Anforderungen anderer. Zeitmangel, Leistungsdruck und Überforderung sind nicht nur im Beruflichen, sondern oft auch im Privatleben die Folge – mit gesundheitlichen Folgen von innerer Unruhe und Schlafstörungen über Bluthochdruck und Herzerkrankungen bis hin zum viel zitierten Burnout.

Da wir bestimmten Arbeits- und Lebenssituationen aber nicht aus dem Weg gehen können, braucht es eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Stresserleben sowie eine Stärkung der inneren Haltung. Denn meist ist die individuelle Sichtweise entscheidend dafür, ob eine Situation als Herausforderung, als Belastung oder als Überlastung wahrgenommen wird.

Dafür gehen wir drei Tage lang theoretisch und in praktischen Übungen mit unseren Pferden und Eseln Ihren persönlichen Antreibern auf den Grund und zeigen Wege auf, wie Sie sowohl Ihr Denken als auch Ihr Handeln unter Stress beeinflussen und steuern können.

So stärken Sie Ihre Resilienz, verbessern Ihren Umgang mit Belastungen und werden in Zukunft weniger Stress mit unvermeidlichem Stress haben. Zusätzlich können Sie die Warnsignale anderer Menschen besser deuten und bei Bedarf Situationen für alle Beteiligten aktiv "entstressen".

#### Methoden:

- Trainerinput & Erklärungsmodelle
- Praktische Übungen mit Pferden & Eseln
- Geleitete Selbstreflexion
- Feedback durch die Tiere, die Teilnehmer und die Trainerin
- Videoauswertung
- Austausch / Teilnehmerdiskussion
- Praxistransfer für den persönlichen beruflichen und privaten Alltag

#### Termine:

18. - 20. Mai (Mo 14 h - Mi 14 h)

08. - 10. Oktober (Do 14 h - Sa 14 h)

#### Ort:

An der Lohe in 21465 Wentorf,  
ca. 25 km von der HHer Innenstadt

#### Teilnahmegebühr: EUR 1.490,00

inkl. Vorgespräch, Seminarteilnahme, Filmabend "From Business to Being", Resilienzprofil & Seminarunterlagen, Pausensnacks, Mittagessen & Getränken, Teilnahmebestätigung und Nachgespräch



### Seminaranmeldung

Bitte schicken Sie uns die ausgefüllte und unterschriebene Anmeldung per Mail zurück oder melden Sie sich direkt online an. Wir bestätigen Ihre Teilnahme mit der Rechnungsstellung und schicken Ihnen weitere Informationen von A wie Anfahrt bis Z wie Zeitplan zum gebuchten Workshop zu.

#### Hiermit melde ich mich verbindlich an

**zum Workshop:** „Kein Stress mit dem Stress“

**Termin:**  18. - 20. Mai 2020  
 08. - 10. Oktober 2020

**Investition:** EUR 1.490,00 zzgl. MwSt.

Vor- & Zuname: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Position: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ & Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Telefax: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Die AGB und die Datenschutzrichtlinien habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie.  
(Beides ist einzusehen auf unserer Website [www.die-pferdeakademie.de](http://www.die-pferdeakademie.de)).

---

**Datum & Unterschrift**