



A K A D E M I E
FÜR WISSENSCHAFT, WIRTSCHAFT UND TECHNIK
an der Universität Ulm e. V.

Stressmanagement

Intensivkurs mit praktischen Übungen
4. - 5. Juni 2011 | 9:00 - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort | Villa Eberhardt | Heidenheimer Straße 80 | 89075 Ulm

- Vermittelt werden schnell erlernbare alltagstaugliche Anti-Stress-Techniken für den Eigenbedarf und zur Weitergabe im therapeutischen oder im unternehmerischen Kontext.
- Inhalte aus der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) bilden den Schwerpunkt.
- Der zweitägige Intensivkurs vermittelt allgemeinverständlich wichtige Grundlagen darüber, wie Stress entsteht, wie er sich auswirkt und wie ihm effektiv begegnet werden kann. Gelehrt und geübt werden Fähigkeiten, in problematischen Situationen gezielt und sinnvoll zu reagieren, brachliegende Ressourcen zu aktivieren und stressverstärkende Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu korrigieren. Einen weiteren Schwerpunkt bilden Techniken zur Verbesserung von Kommunikation und Wahrnehmung.
- Zertifikat der Akademie für Wissenschaft, Wirtschaft und Technik an der Universität Ulm e. V.
- Teilnahmegebühr: 290,00 EUR (inkl. 7% MwSt.). Ausführliche Seminarunterlagen, Mittagsimbiss sowie Getränke in den Kaffeepausen sind im Seminarpreis enthalten.
- Maximale Teilnehmerzahl: 30
- Leitung: Dr. med. Ulrich März, Ulm, Arzt für Allgemeinmedizin, Chirotherapie und Akupunktur, Lehrbeauftragter der Universität Ulm, Lehrtätigkeit an der Universität Witten-Herdecke, zertifizierter NLP-Master und Coach

Anmeldung | Stressmanagement

Telefax: +49 (0)731/50 25265

Name, Vorname, Titel

Telefon, Telefax

Rechnungsanschrift

E-Mail

Ort, Datum, Unterschrift

Die Zahlung der Teilnahmegebühr erfolgt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung und der Rechnung. Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die Gebühr abzüglich 10% Bearbeitungsgebühr zurückerstattet. Danach ist keine Rückzahlung mehr möglich. Ein Ersatzteilnehmer kann jederzeit benannt werden. Im Übrigen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der AKADEMIE, die wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden.

Problemstellung und Lösung

- Stress kann im Alltag in der Regel nicht gänzlich vermieden werden, man kann ihm aber gut vorbereitet begegnen. Der geschickte und kenntnisreiche Umgang mit Stress-Situationen fördert nicht nur das eigene Wohlbefinden und den persönlichen Erfolg, sondern verbessert auch das Klima und die Stimmung im Team.
- Die Zahl derer, die mit privatem oder beruflichem Stress nicht mehr zurechtkommen, nimmt ständig zu. Nicht selten führen die anhaltenden Belastungen zu Krankheit, Arbeitsunfähigkeit und Burnout.
- Mit der seit den 70er Jahren entwickelten Neurolinguistischen Programmierung (NLP) wurde ein Beratungs- und Trainingsmodell für Phasen erwünschter persönlicher Veränderung etabliert, das weite Verbreitung gefunden hat.

Die gezielte Veränderung von eingefahrenen Reaktionen auf äußere Einflüsse schafft neue Verhaltensmöglichkeiten und setzt Energien frei, die bisher von Konflikten und deren versuchter Bewältigung verbraucht wurden. Durch Bahnung neuer neuronaler Verknüpfungen können schwierige Situationen anders erlebt und besser verarbeitet werden.



*Dr. med. Ulrich März, Arzt
für Allgemeinmedizin, Ulm,
Kursleitung*

Inhaltliche Schwerpunkte

- Wir erleben die Realität im Spiegel unserer bisherigen Erfahrungen, was die realistische Beurteilung einer Situation oder einer Erinnerung stark beeinträchtigen kann. Die Identifikation und Veränderung solcher »Wahrnehmungsfilter« ermöglicht neue Verhaltensweisen.
- In schwierigen Situationen können wir oft nicht auf Fähigkeiten zugreifen, die uns in einem anderen Zusammenhang durchaus zur Verfügung stehen. Die Übertragung von Ressourcen in kritische Situationen ist eines der Hauptwerkzeuge des NLP.
- Im Alltag werden ständig auslösende Reize mit bestimmten Reaktionen verbunden, entweder durch häufige Wiederholung oder durch intensive emotionale Erfahrung. Dieses »Ankern« kann bewusst für erwünschte Veränderungen genutzt werden.
- Die emotionalen Inhalte unserer Erfahrungen werden über die Eigenschaften (Submodalitäten) der erinnerten Bilder oder Stimmen codiert, im negativen Sinne beispielsweise oft durch dunkle Farben und schrille Tonalität. Durch die gezielte Veränderung von Submodalitäten kann die emotionale Reaktion auf Erinnerungen wie auch auf aktuelle Situationen so modifiziert werden, dass unangenehme und hinderliche Reaktionen und Verhaltensweisen ausbleiben.
- An der Art und Weise, wie wir uns sprachlich ausdrücken, kann man erkennen, welche inneren Vorannahmen unser Denken und Fühlen beeinträchtigen. Überzeugungen, die nicht mehr aktuell sind und uns behindern, können auch durch die Veränderung sprachlicher Muster an bestehende Bedürfnisse angepasst werden.

Kontakt | Weitere Informationen

**Organisatorische und inhaltliche
Fragen richten Sie bitte an:**

akademie@uni-ulm.de
oder an
Frau Viola Lehmann
Telefon: +49 (0)731/50 25266
Telefax: +49 (0)731/50 25265



A K A D E M I E
FÜR WISSENSCHAFT, WIRTSCHAFT UND TECHNIK
an der Universität Ulm e. V.

Weitere Informationen erhalten Sie aktuell unter
<http://www.uni-ulm.de/akademie>