



PREMIUM-ANGEBOT FÜR LEISTUNGSTRÄGER

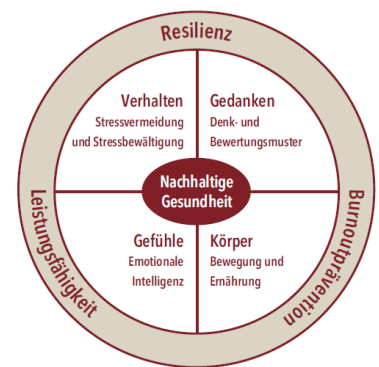


NACHHALTIG GESUNDE LEISTUNGSSTÄRKE ZEIGEN

Laut aktueller Umfragen fühlen sich sechs von zehn Menschen im Alltag gestresst. Die langfristigen Folgen sind körperliche sowie psychische Erkrankungen, rasant steigende Krankheitstage und erschreckend viel Frühverrentungen.

Genau hier setzt die **Jahresreise® zur Stressbewältigung** an. Es ist eine nachhaltige und wirksame Weiterbildung zur individuellen **Stress-Prävention** von Leistungsträgern.

Die Weiterbildung basiert auf dem **multimodalen Modell** der **ganzheitlichen** Stressbewältigung nach Lazarus und berücksichtigt die **vier Dimensionen** der Gedanken, Gefühle, des Körpers und des eigenen Verhaltens.



Ziele und Inhalte

- Stress im Alltag vermeiden, bewältigen oder ausgleichen
- Regelmäßig Energie tanken und eigene Kräfte aktivieren
- Negative Gefühle steuern und immer wieder Ruhe erleben
- Eigenes Selbstwertgefühl stärken und immer wieder Grenzen setzen
- Auf Körpersignale achten und negative, intrinsische Antreiber entmachten
- Persönliche Werte im Leben erkennen und innere Gelassenheit genießen
- Burnout und andere stressbedingte Erkrankungen langfristige vermeiden

<p>Gedanken steuern</p> <p>Es sind nicht unsere Füße, die uns bewegen, es ist unser Denken.</p>	<p>Gefühle zulassen</p> <p>Gelassenheit gibt uns die Kraft, auch in stürmischen Gewässern zu schwimmen.</p>	<p>Körper (be-)achten</p> <p>Geh Du voran, sagt die Seele zum Körper, auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf Dich.</p>	<p>Verhalten ändern</p> <p>Schlau ist, sich für die wichtigen Dinge voll zu engagieren und für die unwichtigen keine Energie zu verschwenden</p>
--	--	---	---

Bausteine

Die Jahresreise® Stressbewältigung setzt sich aus vier Bausteinen zusammen.

1 Start in die Jahresreise® als zweitägiges Präsenztraining mit interaktiven Impuls-Parcours

Terminoptionen:

21.-22. April 2020 oder

06.-07. Oktober 2020

jeweils im Hotel Villa Toskana in Leimen



2 Multimediale Jahresbegleitung über zwölf Monate

- Persönlicher Selbstcoaching-Kalender „Mit innerer Gelassenheit – Burnout vermeiden“
- Monatliche Downloads und Selbstcoaching-Anleitungen (Impulstexte, Übungsanleitungen, Videos, Podcasts und vielem mehr)
- Webinar mit hilfreichen Tipps zum Umgang mit den monatlichen Impulsen
- Lernpartnerschaften und Buddy-System, um sich in der Gruppe auszutauschen und so verbindlicher "am Ball zu bleiben"
- Passwortgeschützten "Backstage-Bereich" für Fragen und Antworten sowie „Telefon-Joker“ bei Bedarf



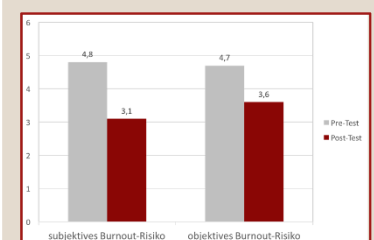
3 Erfahrungsaustausch Evaluation zum Abschluss

- Interaktives Online-Seminar mit Erfahrungsaustausch und Ausblick auf die weitere Umsetzung "on the Job"



4 Individuelle Wirksamkeitsanalyse mit weiteren Empfehlungen

- Vor- und Nach-Befragung mit persönlicher, schriftlicher Auswertung der Erfolge.



Leistungen und Konditionen

Premium Paket „Jahresreise® zur Stressbewältigung“ für Leistungsträger in Unternehmen inkl. aller aufgeführten Leistungen:

- ☑ Teilnahme an dem zweitägigen Präsenz-Training als Impuls-Parcours
- ☑ Verschiedene Teilnehmermaterialien und Erinnerungsanker im Präsenz-Training
- ☑ Komplette Tagesverpflegung während der beiden Trainingstage
- ☑ Selbstcoaching Kalender und Logbuch
- ☑ Jahresbegleitung mit monatlichen Impuls-Emails
- ☑ Multimediale Downloads mit Videos, Audios, Texte, Übungen, Checklisten, Selbsttests, Kurzgeschichten, u.v.m.
- ☑ Teilnahme an einem interaktiven Webinar während und am Ende der Jahresreise und verschiedene weitere Unterstützungsformate
- ☑ Auswertung einer Vor- und Nachbefragung mit individuellem Erfolgsbericht und persönlichen Empfehlungen zur weiteren Umsetzung im Alltag „on the Job“.

Kosten pro Teilnehmer: 2.550 Euro zzgl. Mehrwertsteuer
Anmeldung per Mail und ausgefülltem Anmeldebogen.
Sichere Teilnahme nach Überweisung des Rechnungsbetrages.



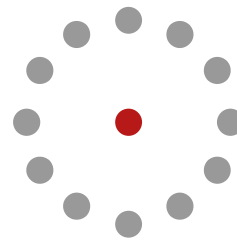
SANDRA KUHN-KRAINICK
DIPL.-PSYCHOLOGIN

Schälzigweg 31
D-68723 Schwetzingen
Tel. +(49) 6202 - 409 67 02

info@institut-kuhn-krainick.de
www.institut-kuhn-krainick.de
www.jahresreise.de



PREMIUM-ANGEBOT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

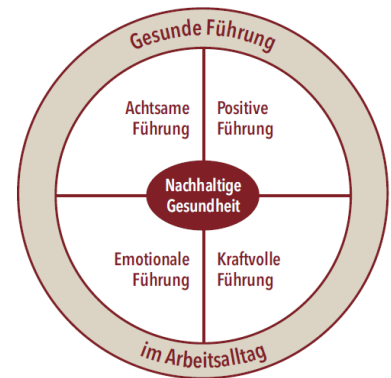


Jahresreise®
Gesundes Führen.

SICH UND ANDERE GESUND FÜHREN

Studien belegen, dass Führungskräfte einen deutlichen Einfluss auf die **psychische Stabilität** und Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen haben und gleichzeitig selbst täglichen Risikofaktoren -wie Stress- besonders stark ausgesetzt sind. **Führungskräfte** sollten für die eigene **Gesundheit** ebenso sorgen, wie auch für die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen. Damit liegt eine große Verantwortung in ihren Händen!

Genau hier setzt die **Jahresreise® Gesundes Führen** an. Es ist eine nachhaltige und wirksame Weiterbildung für Führungskräfte zur eigenen Gesunderhaltung und der ihrer MitarbeiterInnen. Die Weiterbildung basiert auf dem **multimodalen Modell** des gesunden Führens von Sandra Kuhn-Krainick und berücksichtigt die **vier Dimensionen** des kraftvollen, positiven, emotionalen und achtsamen Führens.



Multimodales Modell zur gesunden Führung von Sandra Kuhn-Krainick, 2014

Ziele und Inhalte

- Positives Vorbild für die MitarbeiterInnen sein und gesunde Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz schaffen
- Kraftvoll die Verantwortung als Führungskraft übernehmen
- Achtsam die Handlungsfelder der Gesunderhaltung erkennen und gezielt im Alltag nutzen
- Emotionale Wertschätzung zeigen und gesunde Werte etablieren
- Frühwarnsignale des Körpers erkennen und Resilienz im Team stärken

Positive Führung



Ein jeder ist so viel wert, wie die Dinge wert sind, um die es ihm ernst ist.
Albert Einstein

- Werte schützen
- Bilanz ziehen
- Überblick verschaffen
- Vorbild sein

Kraftvolle Führung



Wir sollten Dankbarkeit als Ressource begreifen, die uns Kraft gibt.
David Stoen

- Strategie entwickeln
- Voraussetzungen schaffen
- Ressourcen aktivieren


Emotionale Führung



Das Wohlfühlen mit allen Geschäften ist es, was den Menschen erst wirklich zum Menschen macht.
Albert Einstein

- Empathie zeigen
- Individualität berücksichtigen
- Resilienz stärken

Achtsame Führung



Die beste Weise, sich vor die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich mit dem der Gegenwart zu verbinden.
Aus der Achtsamkeit

- Signale wahrnehmen
- Wertschätzung zeigen
- Verhalten ändern

Bausteine

Die Jahresreise® **Gesundes Führen** setzt sich aus vier Bausteinen zusammen.

1 Start in die Jahresreise® als zweitägiges Präsenztraining mit interaktiven Impuls-Parcours

Terminoptionen:

26.-27. Mai 2020 oder

13.-14. Oktober 2020

jeweils im Hotel Villa Toskana in Leimen



2 Multimediale Jahresbegleitung über zwölf Monate

- Persönlicher Selbstcoaching-Kalender „Gesund Führen im Arbeitsalltag“
- Monatliche Downloads und Selbstcoaching-Anleitungen (Impulstexte, Übungsanleitungen, Videos, Podcasts und vielem mehr)
- Webinar mit hilfreichen Tipps zum Umgang mit den monatlichen Impulsen
- Lernpartnerschaften und Buddy-System, um sich in der Gruppe auszutauschen und so verbindlich "am Ball zu bleiben"
- Passwortgeschützten "Backstage-Bereich" für Fragen und Antworten sowie „Telefon-Joker“ bei Bedarf



3 Erfahrungsaustausch Evaluation zum Abschluss

- Interaktives Online-Seminar mit Erfahrungsaustausch und Ausblick auf die weitere Umsetzung "on the Job"



4 Individuelle Wirksamkeitsanalyse mit weiteren Empfehlungen

- Vor- und Nach-Befragung mit persönlicher, schriftlicher Auswertung der Erfolge.



Leistungen und Konditionen

Premium Paket „Jahresreise® Gesundes Führen“ für Führungskräfte
inkl. aller aufgeführten Leistungen:

- ☑ Teilnahme an dem zweitägigen Präsenz-Training als Impuls-Parcours
- ☑ Verschiedene Teilnehmermaterialien und Erinnerungsanker im Präsenz-Training
- ☑ Komplette Tagesverpflegung während der beiden Trainingstage
- ☑ Selbstcoaching Kalender und Logbuch
- ☑ Jahresbegleitung mit monatlichen Impuls-Emails
- ☑ Multimediale Downloads mit Videos, Audios, Texte, Übungen, Checklisten, Selbsttests, Kurzgeschichten, u.v.m.
- ☑ Teilnahme an einem interaktiven Webinar während und am Ende der Jahresreise und verschiedene weitere Unterstützungsformate
- ☑ Auswertung einer Vor- und Nachbefragung mit individuellem Erfolgsbericht und persönlichen Empfehlungen zur weiteren Umsetzung im Alltag „on the Job“.

Kosten pro Teilnehmer: 2.250 Euro zzgl. Mehrwertsteuer

Anmeldung per Mail und ausgefülltem Anmeldebogen.

Sichere Teilnahme nach Überweisung des Rechnungsbetrages.



SANDRA KUHN-KRAINICK
DIPL.-PSYCHOLOGIN

Schälzigweg 31
D-68723 Schwetzingen
Tel. +(49) 6202 - 409 67 02

info@institut-kuhn-krainick.de
www.institut-kuhn-krainick.de
www.jahresreise.de