Dr. Torsten Tarnowski

Stark gegen Stress – Teil 10

Folien und Materialien werden zur Verfügung gestellt

AKE – Atem Kiefer Entspannung - kurz

Lern Gesundheit

Seminarübersicht

Stark gegen Stress

Bad Gögging

18.11.2024 – 22.12.2024

10.00 – 12.00 Uhr
13.30 – 15.30 Uhr

MO	DI	MI	DO	FR
Einführung & Vorstellung Gesundheits-Ziel Warnsignale	Achtsamkeit	Resilienz stärken Selbstkomplexität und soziales Netzt	Zeitdiebe	~~**Puffer**~~ Emotionsregulation
Regeneration Atem und Muskelentspannung	Wirklichkeits-konstruktionen Umgang mit Werten	Selbstwertschätzung und Selbstfürsorge	Stressverstärker	**Transferplanung & Abschlussrunde**

Das Online-Training: Stark im Stress

www.stark-im-stress.de

Ermäßigungscode 0,00€:
SVLFG2024

Ressourcen stärken	Annehmen	Verändern

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 5	Einheit 6	Einheit 7	Einheit 8	Einheit 9

Zur Unterstützung im Alltag

Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)

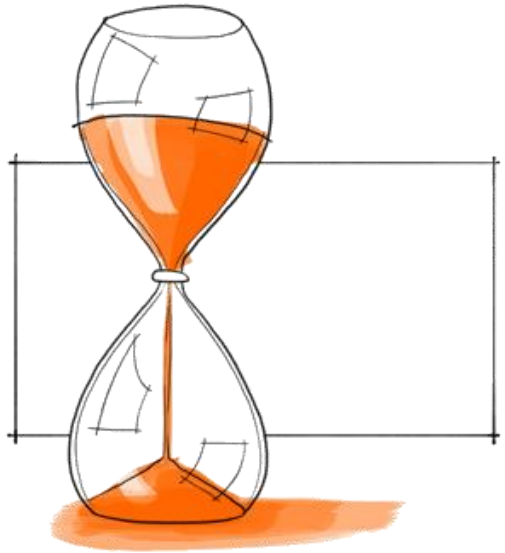
Online-Training

Zeit haben – Zeit nehmen

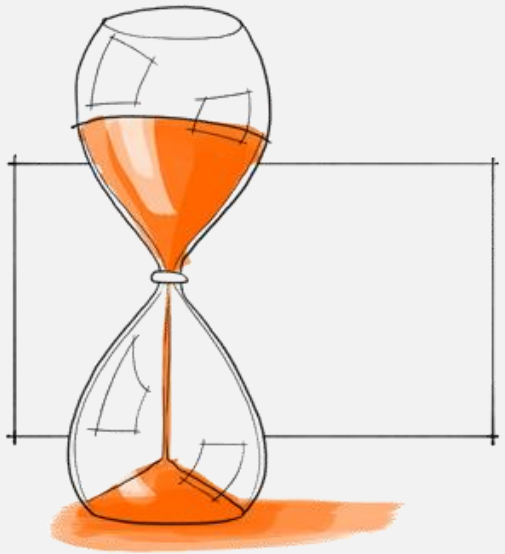
Zeit verrinnt.

Darauf haben wir keinen Einfluss.

Wie viel Zeit bleibt euch noch?



Durchschnittliche Lebenserwartung

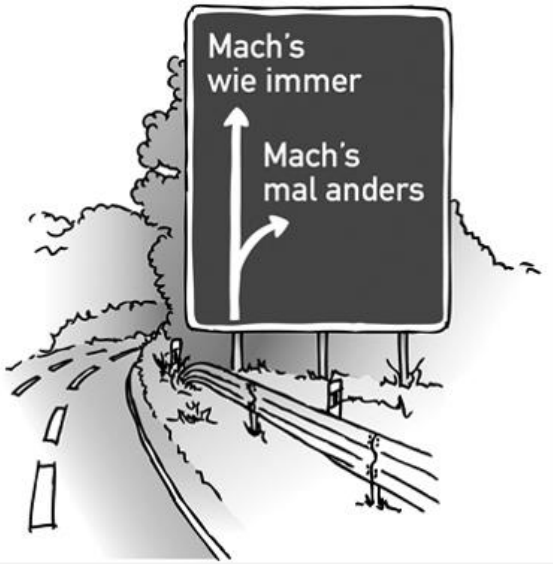


Geburtsjahrgang	weiblich	männlich
1909	58	52
1919	63	56
1929	71	63
1939	76	68
1949	78	72
1959	82	76
1969	84	79
1979	86	81
1989	88	83
1999	89	85
2009	90	86

Durchschnittliche Lebenserwartung

Heute ist der erste Tag vom Rest eures Lebens!

Durchschnittliche Lebenserwartung



1. Lebenserwartung hinschreiben

Geburt

2. Aktuelles Alter markieren

Ändere nicht dein Leben, sondern lebe dein Ändern!

Dankbarkeit

Nicht die Glücklichen sind dankbar,

sondern

die Dankbaren sind glücklich.

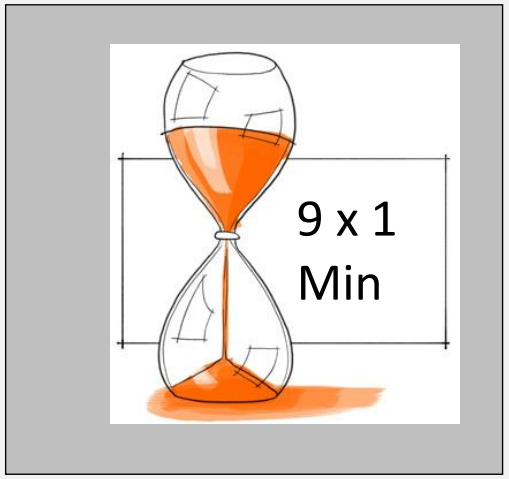
Fremdwertschätzung

Schreibt bitte zu jedem TN aus diesem Kurs das Netteste was

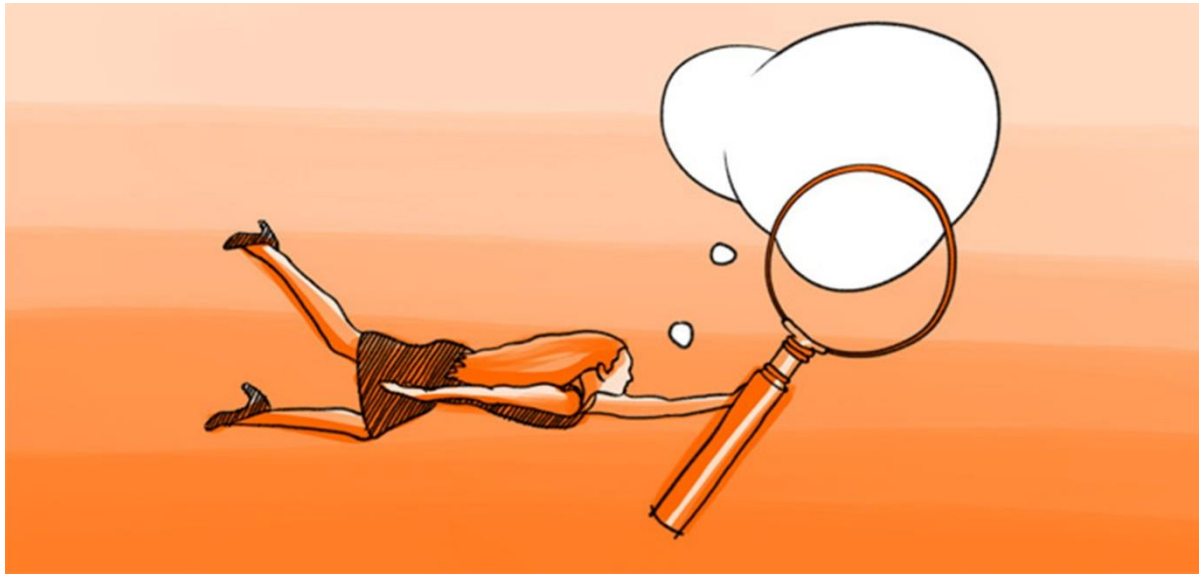
ihr über ihn/sie sagen könnte auf eine Karte.

Unterschreibt mit eurem Namen!

Überreicht die Karte!



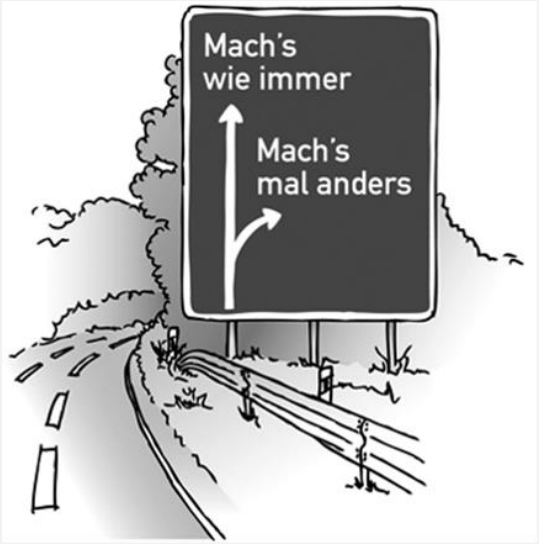
Mein Satz vom guten Grund



Begleitheft
Seite 3

Planung prüfen und schärfen

Ich packe meinen Koffer …



Lern Gesundheit

Teil 3 Übertragung auf Resilienzprojekt von gestern

Jetzt realistisch betrachtet:

Wo nimmst du die Zeit für deine Gesundheit her?

Gestern hast du dir vorgenommen Aktivitäten in deinem sozialen Netz zu stärken

– deine Selbstkomplexität zu stärken.

Und auch in den Tagen vorher hast du dir bereits Ideen notiert, was du tun kannst,

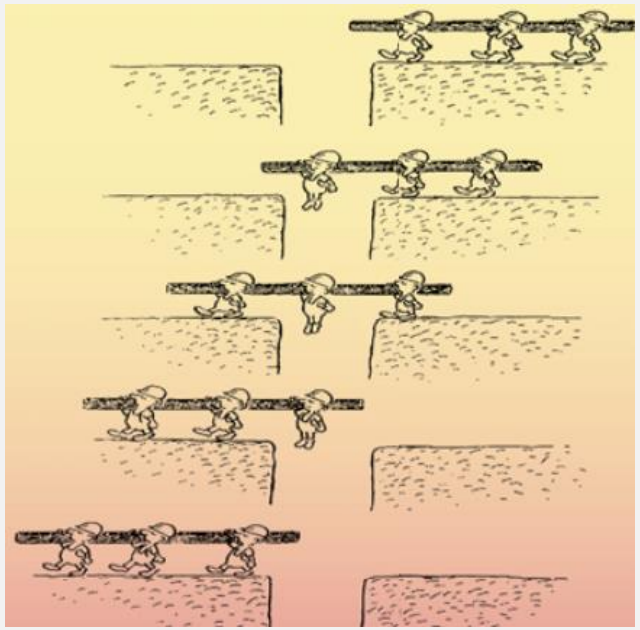
um deine Gesundheit zu stärken?

Wie viel Zeit brauchst du dafür und wo „nimmst" du die Zeit her?

Verschriftliche deine Gedanken bitte mindestens in Notizen!

Was wollt ihr mit nach Hause nehmen?
Wann macht ihr das wirklich zu Hause?
Welche Hindernisse und Schwierigkeiten werden auftreten?
Wie geht ihr damit um?

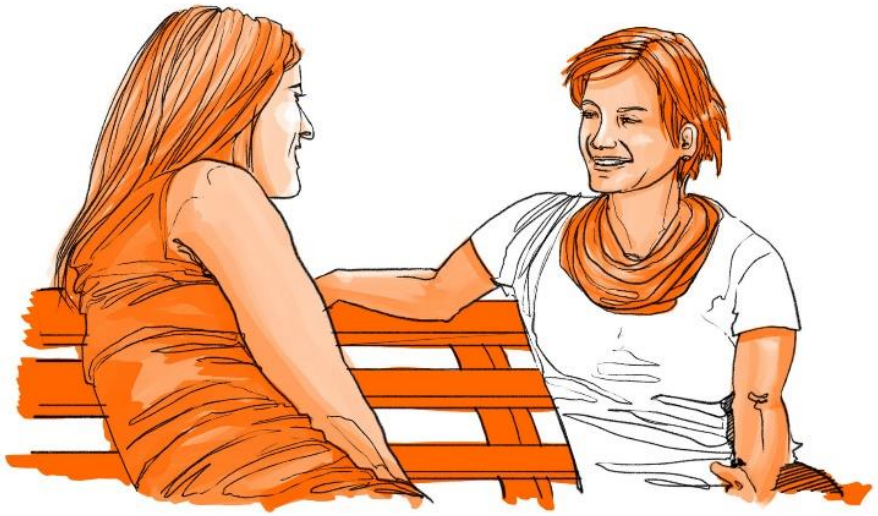
Jetzt Partner wählen – auch für Peer-Coaching



Du schaffst es nur alleine!

Aber:

Nur alleine schaffst Du es nicht!

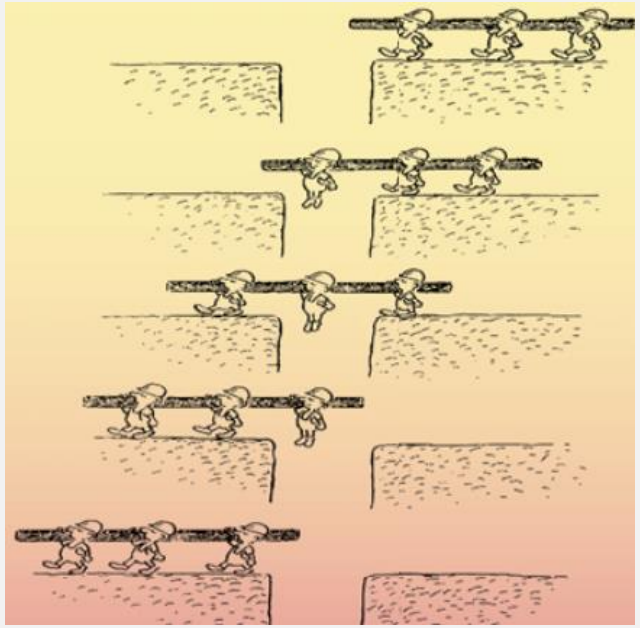


3 Minuten Stand halten

- Person A: Berichten Sie von Ihren 1-2 Vorsätzen
- Person B: Versuchen Sie es Person A auszureden:
  - „Das schaffst du doch eh nicht, dafür bist du viel zu ….“
  - Machen Sie Person A auf alle möglichen Schwierigkeiten aufmerksam
- Person A: Verteidigen Sie Ihr Veränderungsvorhaben + entwickeln Sie Lösungsstrategien für die genannten Schwierigkeiten.

- Tauschen Sie beim Signal die Rollen!

Peer-Coaching vereinbaren

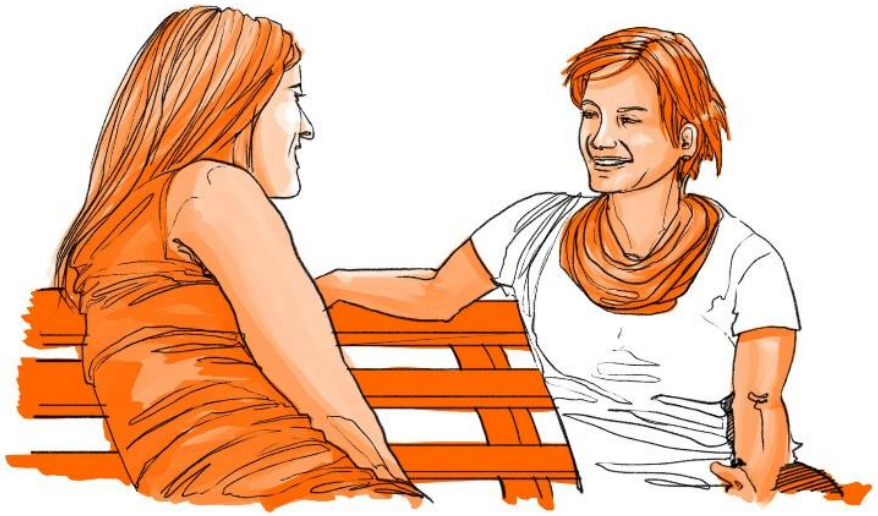


Du schaffst es nur alleine!

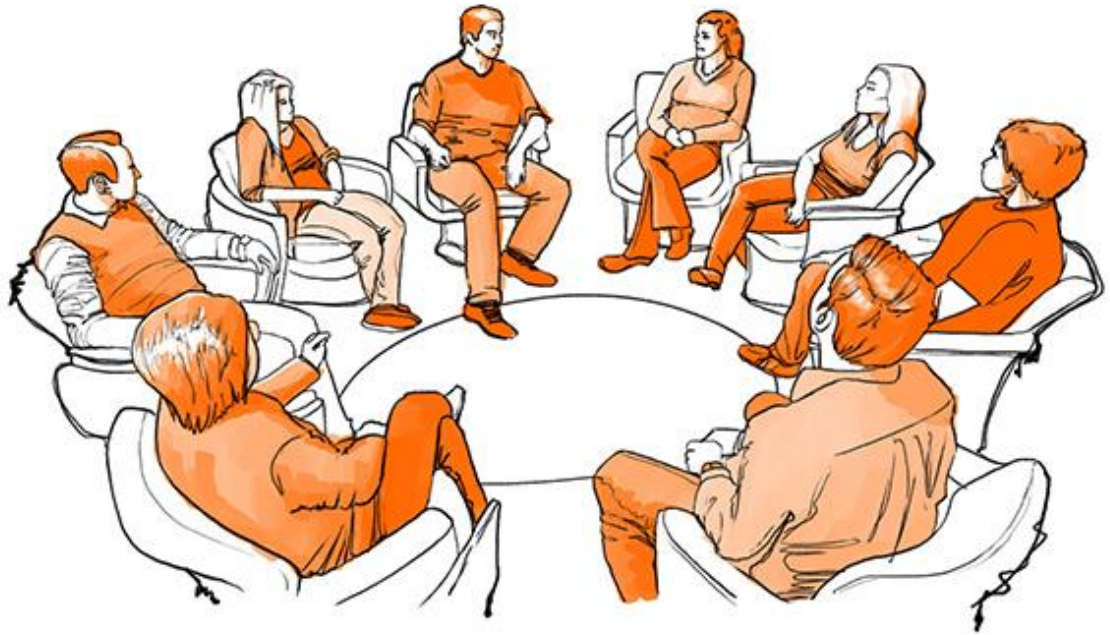
Aber:

Nur alleine schaffst Du es nicht!

- Jetzt ersten Termin für in 2 -3 Wochen vereinbaren
- Beim Treffen neuen Termin ausmachen
- Alle 2 – 4 Wochen mind. 6 Monate lang



20 – 30 Minuten Kurzaustausch
Erfolgswürdigung und Misserfolgsmanagement

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Abschlussrunde