

STRESSWERK

INTERVENTIONSPROGRAMM



– WEIL DU ES DIR WERT BIST –



The Health Guardian

SEMINAR BESCHREIBUNG

Wieder einmal für nichts Zeit? Keine Energie für die wichtigen Dinge im Leben? Sorgen plagen Dich? Steter Druck fühlt sich zermürend an? Dein Körper beginnt bereits unter den Lasten des Lebens zu bröckeln?

Dann ist es Zeit für Deine Teilnahme am **STRESSWERK!**

Stress-Management, Stress-Kompetenz und Stress-Resilienz auf höchstem Niveau.

Keine oberflächliche Schnellbesohlung. Kein Bullshit. Kein Philosophieren oder Theoretisieren.

**Und vor allem... keine Ausreden! Wir packen die Dinge dort an, wo sie gepackt werden wollen. An der Wurzel!
Und die bist DU!**

Wir LEBEN und LIEBEN Stress. Wir VERSTEHEN Stress. Wir NUTZEN Stress. Wir WACHSEN am Stress.

Dieses *Stress-Interventions-Programm* ist ein Konglomerat aus den Erkenntnissen modernster Stress- und Resilienzforschung, gepaart mit den wirkungsvollsten Praxisübungen zur **SOFORTIGEN und LANGFRISTIGEN Gesundheits-, Leistungs-, und Lebensoptimierung.**

Drei Monate begleiten wir Dich wöchentlich in einer kleinen Gruppe handverlesener Menschen, um gemeinsam in die körperlichen und geistigen Mechanismen der natürlichen Stressreaktion einzutauchen, sie zu verstehen und aus diesem Verständnis heraus zu transformieren.

Individualität und alltagstaugliche Anwendbarkeit der wissenschaftlich fundierten Methoden aus Medizin und Psychologie haben dabei oberste Priorität. Wir geben nur das weiter, was zu 100% funktioniert und halten nichts zurück.

CAVE! Wir sind ausgesprochen gut, aber keine Zauberer. Wahre Veränderung geschieht immer nur **IN DIR und MIT DIR. Wir zeigen Dir ein viertel Jahr lang den Weg, gehen darfst und musst Du ihn jedoch selber. Nimm nur dann teil, wenn Du bereit bist, Altes zu hinterfragen, Neues zu erfahren und den unvermeidbaren Schritt in Richtung Selbstverantwortung, Selbstkompetenz und Selbstermächtigung zu gehen.**

Dann bist Du nicht mehr der Spielball Deines stressigen Alltags sondern der Spieler Deines spannenden Lebens. Sei FREI. Sei GESUND. Sei GLÜCKLICH. Sei StressKOMPETENT. Weil Du es Dir wert bist!



SEMINARINHALTE

3 MONATE – 6 MODULE – 12 SEMINARTAGE – 24 INTERVENTIONEN

Modul 1 – Leibeskraft – *Flow and Grow*

Die physiologische Stressreaktion – Stresshormone und ihre wahre Bedeutung – Hormesis und Superkompensation – Flow and Grow Response – Vorgeburtlicher und frühkindlicher Stress – Stressmangel-Syndrom

Modul 2 – Geisteskraft – *Embrace and Enhance*

Warum Stressreduktion NICHT funktioniert – Psychologie und Physiologie der Geisteshaltung (Mindset) – Der VALEBO-Effekt – Optimistischer Realismus – Sinn und Unsinn diverser Coping-Strategien – Techniken zur Mindset-Optimierung

Modul 3 – Seelenkraft – *Excite and Delight*

Der höhere Sinn – Eigenverantwortung als Quintessenz – Logotherapie n. Frankl – Salutogenese n. Antonovsky – Wege aus der Opferrolle – Höhere Werte als Schutz- und Leitsystem – Der freie Wille und die Freiwilligkeit

Modul 4 – Gemeinschaftskraft – *Tend and Befriend*

Die Kraft der Gemeinschaft – T(h)eilen ist Heilen – Empathie und Mitgefühl – Das Common-Humanity-Konzept – Zugehörigkeit und Verbundenheit zur Stress-Resilienz – Die helfende Hand – Vicarious Growth – Die Dekonstruktion des Unmöglichen

Modul 5 – Tatenkraft – *Challenge and Change*

Die Falle der erlernten Hilflosigkeit – Hoffnung und Zuversicht – Strukturen eines Stressors – Lektionen der kognitiven Kriegsführung für mehr Stresskompetenz – Ordnung und Kontrolle als Wege zur Selbstwirksamkeit – Die Kraft der eigenen Ressourcen

Modul 6 – Lebenskraft – *Guide and Provide*

Selbstkompetenz-Konzept – Das Yin und Yang effizienter Stressregulation – Erkenne Dein Lebenswerk – Ethische Leitplanken – NEIN! Grenzen setzen lernen – Gesamtbild der 12 Vektoren der Stresskompetenz – Führen durch Vorbild – Wall of Hope



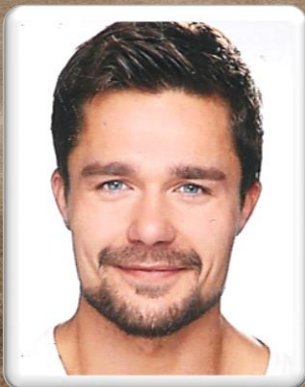
SEMINARDETAILS

Die Seminarleiter



Benjamin Jauer

- ❖ **Dipl. Kommunikationspsychologe (FH)**
- ❖ **Gründer des *Empathie Institut Leipzig***
- ❖ **Deeskalationstrainer**
- ❖ **Systemischer Coach**
- ❖ **Kommunikationstrainer**
- ❖ **Fitnesstrainer**
- ❖ **Kampfkunst-Lehrer**



Jonathan v. Rosenberg

- ❖ **Paramediziner und Notfallsanitäter**
- ❖ **Stressmanagement-Coach**
- ❖ **Therapeut für nervale Autoregulation (ART®)**
- ❖ **Resilienz-Trainer**
- ❖ **Atem-Instruktor**
- ❖ **HRV-Coach**
- ❖ **Kurator der *Guardian Health Foundation***
- ❖ **Leiter des Bereichs „Gesundheit“
am *Empathie Institut Leipzig***

Der Seminaraufbau

- ❖ **Beginn im März 2024 (10. KW)**
 - ❖ **3 Monate Laufzeit**
 - ❖ **6 Module á 2 Wochen**
- ❖ **Insgesamt 12 Seminartage**
- ❖ **Raum Leipzig (Eilenburg)**

Pro Modul:

- 1x Live-Seminar á 4 Stunden (Woche 1)**
- 1x Virtuelles Meeting á 90 Minuten (Woche 2)**
 - 1x Seminarunterlagen**
- 1x Coaching-Call á 30 Minuten pro Teilnehmer (n. Bedarf)**
- 1x Verpflegung (Live-Meeting)**
- 1x Wöchentliche Projektaufgaben**

Frühbucher: 1389,- EUR (bis 31.01.2024) / Regulär: 1589,- EUR

Fragen und Kontakt

**Weitere Details zu Ort, Zahlung, Ablauf und Anmeldung gerne auf
Anfrage.**

the.health.guardian@protonmail.com



– WEIL DU ES DIR WERT BIST –