

# PARLA®-Trainings 2018

## Wege aus der Stressfalle Wie wir den Belastungen des Alltags begegnen

### Ziele

Das instrumentelle Stressmanagement soll die auf die Teilnehmer einwirkenden Stressoren reduzieren oder sie ganz vermeiden helfen. Das kognitive Stressmanagement macht persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen als Ursache für Stress, bzw. für seine Vermeidung deutlich. Das regenerative Stressmanagement hilft bei der Kontrolle und Regulierung der körperlichen und seelischen Stressreaktionen.

### Ihr Nutzen

Den Teilnehmern werden Wege der Selbstreflexion aufgezeigt, die nicht nur theoretische, sondern auch sehr praktische Einsichten und Lösungen bieten.

### Inhalte

- Die Veranstaltung vermittelt Wissen über die Ursachen und Folgen von Stress
- Es werden kognitive Methoden zur Einstellungsänderung und positiver Selbstinstruktion vermittelt.
- Es werden psychophysische Entspannungsverfahren vorgestellt und trainiert.

### Methoden

Zentral sind Impulse durch den Trainer, Erarbeitung im Plenum, Diskussion, praktische Entspannungsübungen, Stresstests für Einzelpersonen und Gruppen

### Trainer

Martin Lischka, Coach und Mediator

- geb. 1955, Wohnort: Langgöns
- Dipl. Theologe, Wirtschaftsmediator und Management-Coach
- seit 2006 selbständiger Berater, Trainer, Coach und Mediator
- Experte für Stressprävention, Führungskräftecoaching, Sucht- und Burn-Out Prophylaxe, wingwave®-Coach und NLP-Practitioner, lizenziert für Wege aus der Stressfalle (WadS)
- 1997 bis 2005 verantwortlich für die Weiterbildung und Personalentwicklung in zwei Industriekonzernen
- Spezialist für Potenzialanalyse in Auswahl und Entwicklung

### Vertiefung

Für die Teilnehmer ist eine Vertiefung der Inhalte im gleichnamigen, von den gesetzlichen Krankenkassen zertifizierten Stresspräventionskonzept, möglich. Dies wird in der Veranstaltung umfassend erläutert.

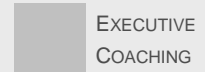
Die Inhalte dieses Trainings können Sie auch als **Einzelcoaching** bei Herrn Martin Lischka buchen. Hier wird Herr Lischka ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen eingehen. Sprechen Sie uns einfach an.



PARLA



PARLA  
INTERNATIONAL



EXECUTIVE  
COACHING

### Datum

auf Anfrage

### Ort

auf Anfrage

### Dauer

auf Anfrage

### Trainer



Martin Lischka

### Teilnehmeranzahl

max. 12 Teilnehmer/innen

### Investition

nach Vereinbarung

### Zielgruppe

auf Sie abgestimmt