

# PARLA®-Trainings

## Selbstmanagement und Stressprävention

### Gesund und voller Energie bei der Arbeit

#### Ziele

Sind Sie manchmal nach einem langen Arbeitstag total geschafft, können aber schlecht abschalten und einschlafen? Ständige Veränderungen, die Informationsflut und ein hoher Anspruch halten uns in Dauerspannung. Gesunder Stress fordert Sie und bringt Sie dazu, Bestleistungen abzuliefern. Damit Sie als engagierter Mensch nicht eines Tages ausbrennen, ist es wichtig, gut für sich sorgen zu lernen. Das Ziel ist, Ihre Widerstandskraft zu stärken und die eigenen Energiequellen zu nutzen, um gut im Flow zu sein. Die innere Haltung, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Arbeitstechniken und Vorgehensweisen verhelfen dazu, dass Stress Ihnen nichts anhaben kann.

#### Ihr Nutzen

In diesem Training reflektieren Sie Ihren Umgang mit sich selbst und erfahren, wie Sie zur Ruhe kommen, achtsam mit sich umgehen und Stress erfolgreich mindern.

#### Inhalte

- Stress und Distress – Auswirkungen auf Gehirn, Konzentration, Verhalten und Gesundheit
- Stressfaktoren vermeiden oder bewältigen
- Was treibt uns an? Fragebogen und Auswertung: Erlauben Sie sich was!
- Stress lass nach: Ihr Weg zum Flow über Haltung, Atmung, Bewegung und Achtsamkeit
- Mentale Stressbewältigungsstrategien: innere Bilder und Schutzschild aktivieren
- 3min-Programme: Wie Sie im Alltag schnell für sich sorgen können
- Die 3 Säulen der Stressresistenz
- Salutogenese – Was heißt gesund für mich
- Wie Sie Ziele formulieren und schriftlich fixieren, um sinnvoll Prioritäten zu setzen
- Das Beste aus dem Zeitmanagement – Tipps für Ihre Arbeitsmethodik
- Wie Sie sich besser konzentrieren und sich selbst motivieren können – Voller Energie durchstarten

#### Methoden

Impulse durch die Trainerin, Erarbeitung im Plenum, Diskussion, praktische Übungen, persönliche Reflexionen, Fragebögen, Gruppen- und Partnergespräche, moderierter Erfahrungsaustausch

#### Trainerin

Anja Oser, Geschäftsführerin [PARLA GmbH & Co. KG](#)

- geb. 1968, Wohnort: Heidelberg
- seit über 20 Jahren Expertin für erfolgreiches Sprechen, Führen und Selbstmanagement
- Sprecherzieherin/ Sprechwissenschaftlerin, DGSS; Sprachwissenschaftlerin Anglistik/Romanistik
- Systemischer Coach, NLP Master, **wingwave**®-Coach, Integraler Businessberater, Unternehmensberaterin/ Organisationsentwicklerin nach Trigon und SySt
- Mitglied im Verband der Redenschreiber deutscher Sprache, VRdS, im Rhetorikforum, in der Vollversammlung der IHK RNK und stellvertretende Vorsitzende des Berufsverbands Sprechen, BVS



PARLA



PARLA  
INTERNATIONAL



EXECUTIVE  
COACHING

#### Datum

auf Anfrage

#### Ort

auf Anfrage

#### Dauer

auf Anfrage

#### Trainerin



Anja Oser

#### Teilnehmeranzahl

max. 10 Teilnehmer/innen

#### Investition

nach Vereinbarung

#### Zielgruppe

auf Sie abgestimmt