



**Seminare, Workshops und individuelle Coachings
für Unternehmen und Vereine**

Zum Thema: Stress

Silvio Di Nardo, Dr. sc. nat. ETH
079 190 64 64 | info@schlafwerkstatt.ch | www.schlafwerkstatt.ch

- Gründer der schlafwerkstatt GmbH
- Dozent für Medizintechnik und Produktinnovation an der Hochschule Luzern

Ihr Coach



Im Rahmen meiner Tätigkeit im Bereich der Produktinnovation in der Industrie habe ich gelernt, dass es für kreative und erfolgreiche Problemlösungen mehr braucht als technisches Verständnis: ein Zusammenspiel des rationalen Verstandes mit den kreativen, bildhaften Träumen und Wunschvorstellungen. Das hat mich dazu motiviert, mich in den letzten Jahren zu den Themen Schlaf, Stress und auch Hypnose weiterzubilden.

Ich begleite Sie als Schlaf- und Stresscoach und zeige Ihnen dabei Möglichkeiten auf, mit welchen Methoden und Techniken Sie Ihre gewünschte Optimierung erreichen können. Dabei ist es mir ganz wichtig, dass Sie sich selber wieder die Fähigkeit aneignen, gut zu schlafen und / oder dem Stress einen angemessenen Platz in Ihrem Leben zu geben. Weil Ihr Schlaf ganz alleine Ihnen gehört und weil Sie zusammen mit einem «guten» Stress auch schwierige Situationen bewältigen können.

Stress

Fakten:

- Jede 4. Person in der Schweiz fühlt sich übermässig gestresst
- Stress kann zu ernsthaften körperlichen und psychischen Krankheiten führen
 - Es gibt auch positiven Stress!



Angebot der schlafwerkstatt:

- **Ins Bewusstsein bringen:** Weshalb gibt es Stress? Wie funktioniert der Stress? Weshalb kann Stress auch positiv sein?
 - **Beobachten:** eigene Stressoren und eigene Reaktion auf die Stressoren erkennen
- **Erlernen:** einfache Techniken zum Entspannen von körperlichen Stressgefühlen; Erarbeiten von Ressourcen zur Stressbewältigung

Stress

Unser Angebot für Firmen und Vereine:

Schwerpunkt	Format		Zeitlicher Rahmen	Vor Ort im Unternehmen / Verein	Online
Informieren	Kurzseminar	In einer Präsentation werden die Hintergründe zum Stress vermittelt. Es wird aufgezeigt, welcher ursprüngliche, positive Sinn im Stress liegt, aber auch wie sich Stress negativ auf uns auswirken kann. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, mit 2-3 einfachen praktischen Übungen einen neuen Blick auf den Stress zu wagen.	2 Stunden	x	x
Vertiefen	Workshops	In Gruppen bis zu max. 8 TeilnehmerInnen werden in 4 Workshops vertiefende Übungen zur besseren Stressbewältigung vermittelt. Die Workshops dauern jeweils 1 – 1 ½ Stunden. Die vier Workshops werden über einen Zeitraum von 4-6 Wochen verteilt. Das ermöglicht den TeilnehmerInnen das praktische Anwenden der Übungen und das Beobachten von positiven Veränderungen.	4 x 1- 1 ½ Stunden	x	
Individualisieren	Individuelles Stresscoaching	In einem 1:1-Coaching steht die persönliche Stresssituation im Mittelpunkt. Individualisiert werden die Möglichkeiten zur verbesserten Stressbewältigung ausgelotet und Techniken geübt. Bei einem Online-Coaching stehen einzelne vertiefende Techniken nicht zur Verfügung.	45 – 60 Minuten pro Coaching	x	(x)

- Alle Angebote richten sich an gesunde Menschen. Im Rahmen unserer Angebote werden keine medizinischen Diagnosen gestellt und keine medizinische Therapien verordnet