

---

# Green StressControl

---

Anti-Stress-Training,  
Natur & Bewegung

Bewährtes Seminarkonzept in naturnaher Umgebung



## Bringen Sie Ihre Mitarbeiter wieder in Balance

### Warum *Green StressControl* ?

Stress und Anforderungen sind normal und gehören zu unserem Leben dazu, Stress ist nicht per se schlecht. Zuviel davon kann jedoch die Bewältigungsfähigkeit von Mitarbeitern übersteigen.

Sind Ihre Mitarbeiter von langanhaltendem Stress betroffen, können negative Folgen auftreten, wie verminderte Leistungsfähigkeit, erhöhte Fehleranfälligkeit, Schlafstörungen oder beeinträchtigte Immunabwehr. Häufig erkennen Betroffene zu spät, dass sie schon längst im roten Bereich sind. Jetzt ist es wichtig gegenzusteuern, um Steuerungsfähigkeit und Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen zu stärken.

*„Die gute Nachricht ist: jeder kann lernen, Stress zu regulieren.“*

Dorothea Kenny,  
INSITE Seminare und  
Kundenmanagement

### Wirksame Kombination gegen Stress

Wir verbinden das bewährte Konzept **StressControl** von Dr. Jim White mit **Bewegung im Grünen** zu einer wirkungsvollen Kombination zur Reduzierung von Stresserleben.

Studien zufolge ist **StressControl** mindestens genauso wirksam und nachhaltig wie kognitiv behaviorale Verhaltenstherapie und Einzelcoachings zu Stress<sup>1</sup>.

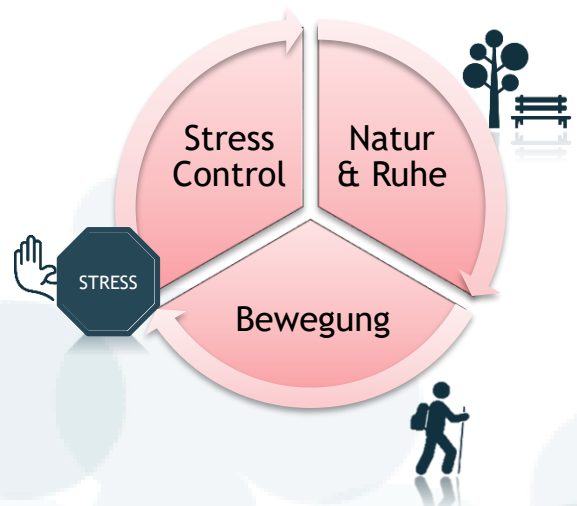
Die Forschung zu Natur und Bewegung belegt:<sup>2</sup>

- Aufenthalte in der Natur wirken bereits nach kurzer Zeit nachweislich positiv,
- Stresshormone werden abgebaut, die Stimmung hebt sich,
- die Konzentrationsfähigkeit erholt sich,
- Gelerntes konsolidiert sich,
- kreative Ideen und das Assoziieren von Gedanken gelingen besser.

Bewegung ist wie Medizin! Nicht nur unsere körperliche Gesundheit profitiert von Bewegung, sondern auch unser Gehirn. Bewegung in der Natur ist wie ein „Reset-Knopf“ fürs Gehirn.

### Dieses Seminar verbindet drei wesentliche Anti-Stress-Komponenten:

1. **StressControl**  
Effektive Techniken zum Umgang mit Stress
2. **Natur & Ruhe**  
Regenerierende und kraftspendende Umgebung im Grünen
3. **Bewegung**  
Kennenlernen des natürlichen Stresskillers Wandern



**Nutzen für Sie als Unternehmen:**

- Steigerung der Stresskompetenz Ihrer Mitarbeiter,
- Auftakt zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit,
- Sensibilisierung Ihrer Mitarbeiter zur Veränderung kleiner aber wichtiger Alltagsgewohnheiten,
- Weichenstellung für einen konstruktiven Umgang mit Stress.

*Green StressControl* richtet sich an Mitarbeiter,

- die durch Stress an ihre Grenzen kommen, oder schon darüber hinaus sind.
- die unter stressbedingten Begleitsymptomen leiden (wie Müdigkeit, Angespanntheit, Unkonzentriertheit, körperliche Reaktionen).
- die aus der Stressspirale austeigen und ihren Stress auf ein gesundes Maß regulieren möchten.
- denen bisher der Impuls für einen guten Umgang mit dem Thema Stress fehlt.

**Ziel des Seminars:**

- Veränderungsimpuls zur Regulation von Stress und einer gesunden Selbststeuerung
- Erlernen von bewährten Methoden zur wirksamen Regulierung von Stress
- Fahrplanentwicklung, wie diese im Alltag umgesetzt werden können
- (Wieder)Entdeckung der stressreduzierenden Wirkung von Natur und Bewegung

**Was Ihre Mitarbeiter mitbringen sollten:**

- Offenes Mindset
- Bereitschaft zur Veränderung von Alltagsgewohnheiten
- Interesse und körperliche Voraussetzung für lockere Wanderungen

Individuelles Coaching

Komprimierter Ansatz

Gelegenheit zum Austausch

Kickstart für nachhaltige  
Veränderung

Ruheimpulse und Entspannung

Wissenschaftlich fundierte Methoden

## Eckdaten

<b>Termin:</b>	06.-08. Oktober 2019 (Sonntagnachmittag bis Dienstagnachmittag)
<b>Seminarort:</b>	Berghotel im idyllisch gelegenen Wipptal („Tal der Ruhe“) in Tirol. <a href="https://www.almis-berghotel.at/">https://www.almis-berghotel.at/</a> Anreise mit dem Zug über München und Innsbruck möglich (Transfer zum Hotel inkl.)
<b>Format:</b>	Offenes Seminar für interessierte Mitarbeiter von INSITE-Kundenunternehmen
<b>Teilnehmerzahl:</b>	min. 10 bis max. 15 Teilnehmer
<b>Durchführung:</b>	1 Trainerin, 1 EAP-Berater, 1 Wanderführer
<b>Inklusivleistungen:</b>	StressControl Trainingskurs, Arbeitsmaterialien, individuelle Coaching-Einheit vor Ort (nach Verfügbarkeit), individuelles Coaching nach dem Seminar über die EAP-Beratung, 2 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Vollpension, Tagungsverpflegung, geführte Wanderungen
<b>Kosten:</b>	Euro 1.200,00 pro Teilnehmer (inkl. Leistungen wie oben beschrieben, exkl. Anreise)
<b>Anmeldefrist</b>	17. Mai 2019

## Alternative Seminarorte und Termine

Sollte das Konzept von *Green StressControl* auf Ihr Interesse stoßen, die Eckdaten aber unpassend sein, dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Wir bieten auf Nachfrage weitere Seminartermine in einer naturnahen Umgebung in Deutschland an. Auch als geschlossenes Seminar für Ihr Unternehmen.



Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

INSITE-Interventions GmbH  
Clemensstraße 10-12  
60487 Frankfurt am Main  
Telefon +49 69 90 555 29 21  
Fax +49 69 90 555 29 18  
[dorothea.kenny@insite.de](mailto:dorothea.kenny@insite.de)  
[www.insite.de](http://www.insite.de)

## Quellen:

- 1 White et al, 1992; Wood et al, 2005; Joice and Mercer, 2010; Kellett et al, 2004
- 2 Park et al, 2007; Li et al., 2010; Buskies & Boeckh-Behrens, 2009; Kaplan, 1995