

“Mehr als ein Viertel der Deutschen ist häufig gestresst.”

TK-Stressstudie 2021



## Seminarreihe

# INNERE KRAFT ENTWICKELN

## Das Seminarprogramm für eine starkes Team

### Eine Seminarreihe entwickelt von:

- Zertifizierte Trainer (NLP / MBSR)
- Weiterbildenden aus dem Bereich Stressbewältigung, mentales Training, Achtsamkeitstraining
- MBSR Fachgruppenleitern



**IRIS BAUMANN-WEISS**  
BERATUNG COACHING SEMINARE

Aktuell erleben wir Veränderungen in sehr großem Ausmaß. Herausforderungen und Krisen können eine Chance sein, wenn wir dabei gesund und leistungsfähig bleiben.

Veränderungen sind etwas Natürliches.

Es kommt darauf an, wie wir Veränderungen erleben und ob wir darauf vertrauen, mit diesen Veränderungen umgehen zu können.

Verschiedene Faktoren schaffen dieses Vertrauen:

- die äußeren Rahmenbedingungen
- die innere Sicherheit

Sie als Unternehmen schaffen gemeinsam mit den Mitarbeitenden die äußeren Rahmenbedingungen.

Wir unterstützen Sie und Ihre Mitarbeitenden dabei, die innere Kraft zu entwickeln, die Ihnen die Sicherheit gibt, Veränderungen gut zu begegnen und konstruktiv und motiviert aufzugreifen.

### Entwickelt für:

- Geschäftsführer:innen
- Teams
- Institutionen & Vereine

Anfragen an Iris Baumann-Weiss:  
[institut@baumannweiss.com](mailto:institut@baumannweiss.com)

Das erwartet Sie in den Seminaren

# INNERE KRAFT ENTWICKELN

## DURCHFÜHRUNG

### Methoden:

- Seminar interaktiv
- Theoretischer Input
- Trainingseinheiten
- Gruppenarbeit
- Selbstreflexion

Als Inhouse-Seminare und  
Offene Seminar.

2-TAGES-SEMINARE MIT  
6-10 PERSONEN

## 1. Stresskompetenz erlernen

Tools, damit Herausforderungen gut gemeistert werden und Ihre Mitarbeitenden einen kühlen Kopf bewahren.

## 2. Leben und Arbeiten im Einklang

Gut arbeiten und gut leben - mit dem inneren Kompass die richtige Balance finden.

## 3. Innere Stärke für sich finden

Faktoren entwickeln, die Stabilität und Sicherheit geben für erfolgreiche Veränderungen.

## 4. Achtsamkeit als Zukunftskompetenz

Mit Selbstführung als Kernkompetenz den Ausgleich zwischen Leistungsdruck und Lebensqualität optimal gestalten.

"Ein Teamtag mit Stressbewältigung mal anders. Wir wurden überzeugt von mit an unseren Alltag angepassten, kleinen Übungen zur Achtsamkeit. Auch mit all den unterschiedlichen Erfahrungsschätzen, Charakteren und vor allem Emotionen wurde mühelos jongliert. Dieser Tag war wirklich sehr besonders. Wir sind jetzt verständnisvoller und achtsamer mit uns als Team."

Jetzt buchen:

[institut@baumannweiss.com](mailto:institut@baumannweiss.com) oder per Telefon: 0176 50732867

Ihr Unternehmen floriert, wenn Ihre Produkte und Dienstleistungen gut angeboten werden, wenn die Umsetzung in Ihrem Unternehmen reibungsarm läuft und Ihre Kunden gerne an Sie und Ihre Mitarbeiter denken. Damit das auch so bleibt und Herausforderungen gut gemeistert werden, bedarf es einer guten Stresskompetenz ihres Teams.

# 1. STRESS-KOMPETENZ



## Seminar Details

### Trainingsinhalte:

- Als Inhouse-Seminar und als offenes Seminar
- 2-Tages-Seminar mit 6-10 Personen

### Trainingsziele:

- Ihre Mitarbeitenden bewahren eine „kühlen Kopf“, auch wenn es turbulent wird
- Sie wissen es einzuschätzen, dass sich stressfreie Phasen mit Stressphasen abwechseln und beugen vor
- Sie kennen Tools, um sich zu organisieren, wissen allerdings auch, wann Stress kritisch wird
- Sie gehen aktiv vor, arbeiten konstruktiv an Lösungen und beziehen andere, wie Führungskräfte und Mitarbeitende mit ein
- Sie kennen Tools für mentale Arbeit und Gelassenheit
- Sie achten auf Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit

- Positiver und negativer Stress
- Was Stress mit uns macht
- Der Einfluss der Persönlichkeitsstruktur
- Persönlichkeit und Zeitmanagement
- Wie unsere Wahrnehmung unser Denken bestimmt
- Was hilft, Krisen zu überstehen
- Mentaltraining und Selbstmotivation
- Ziele und ihre Bedeutung
- Die richtige Balance finden
- Die innere Einstellung steuern

Lassen Sie uns individuell besprechen, wie das Seminar für Ihr Unternehmen geeignet ist:

Anfragen an Iris Baumann-Weiss:  
[institut@baumannweiss.com](mailto:institut@baumannweiss.com)



Um langfristig erfolgreich zu sein und leistungsfähig zu bleiben bedarf es einer harmonischen Balance zwischen Beruf, Familie, Freizeit und persönlichen Zielen und Bedürfnissen. Leben und Arbeiten im Einklang zeigt sich in der Sicherheit, mit der der innere Kompass angewendet wird.

## 2. LEBEN UND ARBEITEN IM EINKLANG



### Seminar Details

## Trainingsinhalte:

- Als Inhouse-Seminar und als offenes Seminar
- 2-Tages-Seminar mit 6-10 Personen

## Trainingsziele:

- In diesem Seminar haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr persönliches Wertesystem und ihre gesteckten Ziele zu überprüfen.
- Sie werden die Antreiber ihrer Persönlichkeit und ihr Aktions- und Reaktionsverhalten durchleuchten.
- Sie werden lernen, woher sie ihre Kraft nehmen und welche Ressourcen sie haben.
- Je besser sie sich selbst kennen, umso besser können sie sich auch in stürmischen Zeiten auf ihren inneren Kompass verlassen.
- Erfolgreich und leistungsfähig bleiben
- Den eigenen Arbeitsstil entwickeln
- Stressvorbeugung und Stressbewältigung
- Die Kraft der eigenen Fähigkeiten
- Motivation
- Analyse des persönlichen Wertesystems
- Erfolgreiche Zielestrategie
- Eine positive Grundeinstellung und Selbstmotivation
- Die Balance in meinem Lebensrad (Arbeit, Familie, Freizeit, Ich)

### Meine persönliche Erfolgsstrategie:

Erarbeiten einer sinnvollen und umsetzbaren Work-Life-Balance

Anfragen an Iris Baumann-Weiss:  
[institut@baumannweiss.com](mailto:institut@baumannweiss.com)

Wir haben gelernt, flexibel und anpassungsfähig mit neuen Situationen umzugehen. Mit agilem Handeln gehen wir noch einen Schritt weiter: wir reagieren proaktiv, antizipativ und initiativ auf Veränderungen. Erfolgreiche Veränderung benötigt (innere) Stabilität und Sicherheit. Faktoren, die diese Stabilität unterstützen sind gefragt, gerade jetzt. Herausforderungen und Krisen können eine Chance sein, wenn wir dabei gesund und leistungsfähig bleiben.

## 3. INNERE STÄRKE



### Seminar Details

## Trainingsinhalte:

- Als Inhouse-Seminar und als offenes Seminar
- 2-Tages-Seminar mit 6-10 Personen

## Trainingsziele:

- Gutes Reagieren in angespannten Situationen
- Gelassener bei Stress
- Distanzierter und ruhiger bei „Angriffen“
- mental stark bei Herausforderungen
- Die innere Stärke wird gefördert und weiterentwickelt
- Mehr Gelassenheit und größere Ausgeglichenheit
- Bewussterer Umgang mit der eigenen Gesundheit
- Der Einzelne und sein System
- Vom Vorsatz zur Gewohnheit
- Mit positiver Konditionierung arbeiten
- Aus der Komfort- in die Wachstumszone
- Verändern von Situationen mit destruktivem Verhalten - Gedankenstopp
- Größeren Spielraum und mehr Handlungsalternativen und Wahlmöglichkeiten schaffen:**
  - Vornahmen und Glaubenssätze verändern
  - Denken und Gefühle steuern
  - Sinn und Entwicklungszonen von Herausforderungen und Krisen
- Selbstfürsorge (Selfcare)
- Die Bedeutung der Selbstwirksamkeit
- Partnerschaft als Ressource
- Routinen, die Sicherheit geben und Routinen, die belasten
- Hindernisse aus dem Weg räumen:**
  - Muster überdenken und verändern
  - Auch das geht vorüber - wie unser Gehirn Situationen wahrnimmt
  - Mut macht glücklich - Veränderungskompetenz
  - Umgang mit digitalem Stress
- Vorsorge treffen**
  - Erholbarer Schlaf
  - Ernährung, die fit hält

Achtsamkeit nach dem Konzept der Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) ist ein wirksamer Weg, bewusster und gesünder mit Herausforderungen in der Arbeitswelt umzugehen. Durch Achtsamkeit wird die Selbstführung als Kernkompetenz gefördert. Es gibt eine große Palette an Angeboten um diese auch in Ihrem Unternehmen zu integrieren und ihren Mitarbeiter:innen zugänglich zu machen.

## 4. ACHTSAMKEIT

### Seminar Details

## Trainingsinhalte:

- Als Inhouse-Seminar und als offenes Seminar
- 2-Tages-Seminar mit 6-10 Personen

## Trainingsziele:

Selbstführung durch

- Selbstwahrnehmung
- Selbstmotivation
- Selbstentwicklung
- Übernahme persönlicher Verantwortung

Die Fähigkeit durch bewusstes, selbstreflektierendes Analysieren des eigenen „Selbst“ und den Ausbau von Fähigkeiten zur eigenen Regulation um den Ausgleich zwischen Leistungsdruck und Lebensqualität optimal zu gestalten.

- Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- Was ist Achtsamkeit und wie kann sie mir im Alltag helfen
- Selbsterkenntnisübungen
- Was macht mir Stress?
- Wie bewerte ich meine Umgebung?
- Was sind angenehme und unangenehme Bewertungen?
- Achtsame Kommunikation und Umgang mit schwierigen Kommunikationen
- Achtsamkeitsübungen (Body Scan, Yoga, Meditation)
- Stress und Reflexion der Prozesse und wie sie unseren Alltag beeinflussen
- Bewusstes Handeln - Raum für weise Entscheidungen
- Raum für Frage und Reflexion des Erlebten
- Übertrag in den Alltag

Anfragen an Iris Baumann-Weiss:  
[institut@baumannweiss.com](mailto:institut@baumannweiss.com)





Seit 2001 leite ich zusammen mit meinem Mann das Institut BaumannWeiss.

Ich unterstütze Wirtschaftsunternehmen, Behörden, soziale Einrichtungen, Schulen und Hochschulen in Form von Seminaren, Coaching, Beratung und Supervision.

Dr. med. Gerald Weiss bietet Aus- und Weiterbildungen für Ärzte und Therapeuten an.

Zu meinen Kunden zählen große internationale Unternehmen ebenso, wie kleine, regional ausgerichtete Betriebe, Hochschulen, Schulen und Behörden.

Ich habe mehr als 20 Jahre Erfahrung als Dipl. Betriebswirtin (DH) im direkten Kundenkontakt an der Basis, als Verkaufsleiterin, Geschäftsführerin, in Industrie, Handel und in der Sozialen Arbeit.

Mit Herz und Verstand gebe ich dieses Wissen und diese Erfahrung in meiner Arbeit weiter.

Meine Schwerpunkte:

- Stressbewältigung, Besonderes Stressmanagement in besonderen Zeiten
- Work-Life-Balance
- Systemische Kommunikation, Gesprächsführung im Konflikt
- NLP und mentales Training (Lehrtrainerzertifizierung DVNLP und Society of NLP)
- Erfolgreich präsentieren- sinnesspezifisch und fesselnd

Die Seminare für Unternehmen werden individuell ausgearbeitet.

Ergänzend biete ich:

- Coaching (Einzel- und Gruppencoaching)
- Beratung und Supervision

**IRIS BAUMANN-WEISS**  
BERATUNG COACHING SEMINARE

Als stellvertretender Leiter der „Fachgruppe Unternehmen“ im MBSR Verband, dem Verband der Achtsamkeitslehrenden in Deutschland, unterstütze ich Unternehmen dabei, ihren Mitarbeiter:innen zu einem besseren Umgang mit Stress im Berufsleben und im Alltag zu verhelfen.

Hierbei fließen viele Erkenntnisse aus meiner eigenen über 20-jährigen Erfahrung als Führungskraft im Vertrieb mit ein.

Außerdem gebe ich wöchentlich offene Präsenz und Online-Kurse zum Thema MBSR „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ sowie MBCL „Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere“.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen und Kompetenzen umfassen meine Trainings die folgenden 3 Kernbereiche:

- Stressbewältigung durch individuelle, auf Sie zugeschnittene Kursformate
- Teamentwicklung / Persönlichkeitsentwicklung durch © Insights Discovery
- Förderung der persönlichen Qualifikation im Bereich Vertrieb und Führung durch Inhouse und Offene Seminare.

Die Seminare für Unternehmen werden individuell ausgearbeitet.

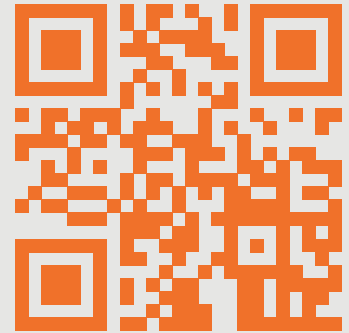
Ergänzend biete ich:

- Coaching (Einzel- und Gruppencoaching)
- Beratung und Konzeptentwicklung

 Dennis  
Alter  
Achtsamkeit in Unternehmen

# INNERE KRAFT ENTWICKELN

*Das Seminarprogramm für eine starkes Team*



**Iris Baumann-Weiss**  
Connenweilerstr. 35  
74597 Stimpfach-Rechenberg

0176 50732867

Institut@baumannweiss.com

[www.BaumannWeiss.com](http://www.BaumannWeiss.com)