

Termine Anmeldung



Für Frauen

Donnerstag, 17. Dezember 2015 in Aachen
Mittwoch, 20. Januar 2016 in Jülich



Für Männer

Mittwoch, 16. Dezember 2015 in Aachen
Dienstag, 19. Januar 2016 in Jülich

jeweils von 9 bis 12 Uhr

Kleingruppencoaching | Termin nach
Vereinbarung

Aachen | Robert-Schuman-Straße 51
52066 Aachen | Raum 61018

Jülich | Heinrich-Mußmann-Straße 1
52428 Jülich | Raum 01G09

Anmeldung | Judith Kürten
gleichstellungsbeauftragte@fh-aachen.de
T +49.241.6009 51603

Knips dem Stress das Licht aus!



Workshop für Beschäftigte
der FH Aachen



Zertifikat seit 2009
audit familiengerechte
hochschule

ZERTIFIKAT 2014



Vielfalt
gestalten
in NRW

Gemeinsames Diversity-Audit des Stiferverbandes
und des Ministeriums für Innovation, Wissenschaft
und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen

HAWtech

HochschulAllianz für
Angewandte Wissenschaften

FH Aachen | Bayernallee 11 | 52066 Aachen | www.fh-aachen.de
Herausgeber | Der Rektor | Gestaltung und Satz | Stabsstelle für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit
und Marketing | Die Stabsstelle bietet einen umfassenden Service bei der Gestaltung
und Produktion von Printmedien im Corporate Design der Hochschule an.
Sprechen Sie uns an! | T +49. 241. 6009 51064



FH AACHEN
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

FH Aachen | Die Gleichstellungsbeauftragte
Robert-Schuman-Straße 51 | 52066 Aachen

Workshop

Work&Life Smart

Impulsworkshop

9.00 Uhr Einführung
Bewusster & Unterbewusster Stress

Workshop BASICS

Meine Stressoren
Mein CURE-ATLAS
Meine Kompetenzen
Meine Werte
Meine Ziele

12.00 Uhr Ende

In einem geschützten Rahmen entdecken wir, emphatisch, systemisch, kinesiologisch, achtsam, kreativ, vertrauensvoll, lösungsorientiert, unbewusste Kompetenz, die ein wesentlicher Schlüssel zu Ihrem Erfolg sind.



Referent | Guido Eickhoff

GUIDO!EICKHOFF - CREATIV | COACH | CONSULTING
www.guido-eickhoff.de

Wo kommt Stress her und wo darf er hingehen.

„Mein eigener Stress –
Mein Stress mit anderen.“

Überforderung, Unterforderung, Zeitdruck, Kommunikationsprobleme, Konflikte, Lebenskrisen, Leistungsdruck, wirken oft von Aussen ein, bieten aber im inneren individuelle Lösungsmöglichkeiten.

Was im Job scheinbar unausweichlich Stress bereitet, kann im Privaten zwar manchmal vermieden werden, bringt aber nicht wirklich eine gesundheitlich langfristige Lösung. Deshalb benötigt man Unterstützung und den Willen etwas zu verändern, damit Resilienz (Widerstandsfähigkeit) den Stress gehen lassen darf. Dies wirkt sich nicht nur positiv im Beruf sondern auch im Privaten aus.

Bewusster Umgang mit sich selbst ist hier der hilfreichste Ansatz um unbewusste Potentiale zu nutzen und für sich selbst zu erkennen:

„Woher kommt mein Stress wirklich?“

In den Workshops entwickeln wir individuelle und persönliche Lösungsstrategien und erarbeiten - mit den dahinter liegenden unbewussten Gefühlen - Entstressung auf ganz andere Art und Weise.