

STRESS AWAY AN DER PERSONAL SWISS



Evi Giannakopoulos von stress away® wird an der Personal Swiss am SKO-Stand anwesend sein und Ihnen die Möglichkeit für eine maximal 20-minütige individuelle Stressberatung bieten.

Nutzen Sie die Möglichkeit für eine gratis Individualberatung.

Wie unterstützen Sie als Führungsperson Ihre Mitarbeitenden, den Arbeitsstress stressresistenter zu bewältigen? Wie können Sie Burnout bei Mitarbeitenden frühzeitig erkennen und Unterstützung anbieten? Was können Personalfachleute, Kader- und Führungsmitarbeitende in der betrieblichen Gesundheitsförderung unternehmen, um die Arbeitseffizienz zu erhöhen, weniger Krankheitsabwesenheiten zu generieren und ein positiveres Arbeitsklima zu schaffen? Ihre persönlichen Fragen beantworten wir gerne an der Messe.

Nutzen Sie die Gelegenheit und vereinbaren Sie einen Termin für eine 20-minütige, individuelle Stressberatung an unserem Messestand.

Besprechen Sie Ihre Fragen rund um die betriebliche Gesundheitsförderung mit der Stress-Expertin Evi Giannakopoulos von stress away®.

Gerne berät sie Sie vor Ort am Dienstag, 8. April 2014 (9.30 – 16.00 Uhr). Vereinbaren Sie einen Beratungstermin oder kommen Sie spontan an unserem Stand vorbei (Halle 5, Stand F.03).

Ich möchte einen Termin für eine Beratung am Stand vereinbaren. Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.



Ich kann an der Messe leider nicht teilnehmen und möchte von der 20-minütigen Stressberatung profitieren. Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.



QR-Code mit Smartphone App einlesen und abschicken, oder Nachricht per E-Mail an eg@stressaway.ch



Schweizer Kader Organisation
Association suisse des cadres
Associazione svizzera dei quadri

Netzwerk für Kader und alle, die es werden wollen

Schaffhauserstrasse 2, 8006 Zürich
Postfach, 8042 Zürich
T: +41 43 300 50 50
www.sko.ch | info@sko.ch



Schweizer Kader Organisation
Association suisse des cadres
Associazione svizzera dei quadri

Netzwerk für Kader und alle, die es werden wollen

stressaway®

Empfehlungen

**für einen stressfreien und
erfolgreichen Messebesuch**



www.sko.ch | info@sko.ch

VOR DEM MESSEBESUCH

1. Organisatorische Planung:

«Must see» Messeprogramm ankreuzen, Netzwerk-Leute informieren und evtl. Treffen an der Messe vereinbaren. Laden Sie sich nicht zu viel auf. Nehmen Sie sich für den Tag etwas weniger vor, als Sie realistischerweise erreichen können. Diese kleine Reserve nimmt Druck und damit Stress weg. Ausserdem bringen Vorgaben, die erreicht oder sogar übertroffen werden, schöne Erfolgserlebnisse, die wiederum Stress nach dem Messebesuch abbauen.



*Einfach
trainierbare
Methoden
und Strategien können Stress
deutlich verringern.*

2. Mentale Planung:

Ein Mentaltraining (ca. 10 Minuten) unterstützt Sie dabei, Ihren Messetag effizient und erfolgreich zu erleben. Suchen Sie sich ein ungestörtes Plätzchen, schliessen Sie die Augen und atmen ein paarmal durch, so dass

Sie sich geistig und körperlich etwas entspannen. Visualisieren Sie sich, wie Sie in die Messe gehen und verankern Sie mental folgende Ziele: «ich vernetze mich hier mit interessanten Leuten. Ich stosse auf innovative Angebote, die ich für unsere Firma und für mich nutzen kann.» Stellen Sie sich nun vor, wie Sie wieder zum Messeausgang gehen und verankern Sie: «Ein erlebnisreicher Tag mit wertvollen

Impulsen und Kontakten.» Verankern Sie auch das zufriedene Gefühl, dass Sie haben werden. Gehen Sie in Vorfreude. Nicht nur Gedanken, sondern auch Gefühle ziehen die gewünschte Realität an (Heart-Math Institute, California).

WÄHREND DEM MESSEBESUCH

1. Gehen Sie achtsam ins Messegebäude und rufen Sie beim Eingang Ihre mental verankerten Ziele und das zufriedene Gefühl ab, das Sie in der mentalen Planung erschaffen haben. So behalten Sie den Fokus auf das Wesentliche.

Beeinflussen Sie sich selbst durch positives Denken – das ist stresshemmend. (z.B. anstatt «uff, es hat so viele Leute hier» lieber «ich bin gelassen und freue mich auf die Messe»).

2. Durchlaufen Sie die Messe achtsam und entschleunigt, damit Sie die Impulse beachten, die Sie zum mental programmierten Ziel führen, d.h. zu den richtigen Leuten, an die richtigen Stände, etc.

3. Am Messeausgang rufen Sie das verankerte zufriedene Gefühl auf, einen erlebnisreichen Tag erlebt zu haben und überprüfen Sie, wie Sie sich fühlen.

NACH DEM MESSEBESUCH

1. Mentale Nachbearbeitung:

Überprüfen Sie in einer anschliessenden Reflexion, wie Ihr Mentaltraining funktioniert hat und in wie weit Sie die gewünschten Ziele erreicht haben. Freuen Sie sich auf Erreichtes, und danken Sie sich für Ihren Einsatz. Das schafft Erfolgserlebnisse und reduziert Stress.

2. Organisatorische Nachbearbeitung:

Verarbeiten Sie die gesammelten Messeunterlagen nach Prioritäten: (1. Kontakten, 2. evtl. interessiert, 3. Entsorgen) und terminieren Sie sich, Priorität 1 in 1 – 2 Tagen erledigt zu haben. Sie vermeiden mit dieser konsequenten Planung, wochenlang einen vollen Sack mit Messeinformationen stehen zu haben und dauernd an das Unerledigte erinnert zu werden. Dies löst nur unnötigen Stress aus, der mental immer wieder schreit «ohja, das muss ich auch noch erledigen».

3. Entspannung:

Gönnen Sie sich am Abend, nach dem hektischen und menschenreichen Messetag Entspannung. Ein Base-Fussbad entzieht innert 20 Min. Säure aus dem Körper, stellt das Säure/Base-Gleichgewicht her, was Sie gut schlafen lässt. Stellen Sie die Füsse achtsam in das Fussbad, atmen Sie tief und stellen Sie sich beim Ausatmen vor, wie die Anstrengungen des ganzen Tages aus Ihren Fusssohlen ausfliessen. Schon nach 3 Minuten fühlen Sie die Veränderung. Na dann, gute Nacht!

stressaway®

**Seminare & Trainings zur
Stressbewältigung**

Schaffhauserstrasse 116, 8057 Zürich

Telefon 043 542 34 41

www.stressaway.ch, eg@stressaway.ch



stress away® ist spezialisiert auf Trainings zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Die Seminare, Vorträge und Einzelcoachings sind auf die Bedürfnisse von Berufsleuten zugeschnitten – praxisnah und umsetzungsstark. Mit unserem Weiterbildungsangebot werden Sie stressresistent und gewinnen an Lebensqualität.

Evi Giannakopoulos ist Inhaberin der Firma stress away® in Zürich. Sie ist dipl. Stressregulations-trainerin und Ausbilderin mit eidg. FA, mit langjähriger Berufserfahrung und Spezialisierung auf Stressbewältigung.