



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

**„Stressbewältigung und Burn-Out-Prophylaxe“
Innere Klarheit und sicheres Auftreten mit Hilfe von Pferden &
intuitivem Bogenschießen
Methoden zur Umsetzung im Arbeitsalltag**

„Burn-Out“ (bzw. die dem entsprechenden Diagnosen laut ICD 10) gilt heutzutage als einer der häufigsten Gründe für Krankschreibungen. Daher ist der konstruktive Umgang mit Stress eine unerlässliche Kompetenz, um im Berufsleben zu bestehen.

Doch was bedeutet „konstruktiver Umgang mit Stress“ eigentlich?

Welche Fähigkeiten sind das, die mich „stressresistent“ sein lassen?

Und vor allem: Wie kann ich diese Eigenschaft(e)n erlernen oder verstärken?

Eine effektive und nachhaltige Möglichkeit bietet die in diesem Seminar angebotene, bisher einzigartige Kombination von Kompetenztraining mit Pferden und dem Intuitiven Bogenschießen.

Diese innovative Art der Fortbildung bietet eine Chance, sich auch in unbewussten Bereichen zu hinterfragen und weiter zu entwickeln, ohne sich bloßstellen zu müssen.

In praktischen Sequenzen wird das unverfälschte Feedback der **Pferde** genutzt, die sensibel insbesondere auf die Körpersprache des Menschen reagieren. Diese wird vom Pferd unmittelbar gespiegelt und ggf. in Videoanalysen aufbereitet und bearbeitet.

Das **Intuitive Bogenschießen** trainiert u.a. die Konzentrationsfähigkeit und Zentrierung. Es schärft den eigenen Fokus, unterstützt bei der Bewusstwerdung von Blockaden und vergegenwärtigt die Notwendigkeit der klaren Fixierung von Zielen und deren Umsetzung.

Die Analogie der Kommunikation, zwischen Mensch und Pferd bzw. Mensch und Bogen hat die Dozenten dazu bewogen, beide Methoden zu verbinden und die daraus resultierenden Erkenntnisse für die Seminare aufzubereiten und den TeilnehmerInnen zur Verfügung zu stellen.

Mit gezielten Übungen unterstützen die Praxismethoden bei Sequenzen der Atem- und Körperarbeit, mentalen Techniken zur Stärkung und inneren Reinigung und zur Unterstützung im Umgang mit Druck, Stress und Konflikten.

Die Teilnehmer/innen lernen Methoden kennen, die später mit minimalem Zeitaufwand maximal nutzbringend im Arbeitsalltag anwendbar sind.

zur:

- Entstressung
- Burn Out Prophylaxe
- Erweiterung der Konfliktfähigkeit

Stephanie Ostendorf - info@ostendorf-seminare.de - Mobil: 0151/10031862 -



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

Vorerfahrungen mit Pferden und im Bogenschießen sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Weder in der Arbeit mit den Pferden noch im Bogenschießen besteht eine sportliche Orientierung. In den praktischen Sequenzen mit den Pferden wird nicht geritten. Sie zielen insbesondere auf die Spiegelung und Vertiefung beruflich notwendiger Kompetenzen ab. Das Bogenschießen dient als Methode der Zielfindung und Verdeutlichung im beruflichen Kontext. Angewendet werden Techniken zur Fokussierung, Konzentration, Orientierung und Umsetzung.

