

8 Stunden Intensiv-Seminar

# Stressmanagement für Hundesportler

**Sie wollen Ihren Stress besser in den Griff bekommen?  
Den Stress sogar als Kraftquelle nutzen?**

**Sie erhalten im Seminar konkrete** Tipps, Tricks und Hilfen wie Sie ihren Stress in den Griff bekommen und aktiv nutzen können.

**Finden** Sie neue Wege wie Sie im Verein, im Beruf und privat hochkonzentrierte, gespannte Gelassenheit zu finden um Ihre Ziele zu erreichen.

**Checklisten** machen die Umsetzung sicher und einfach.

Sie erhalten **Antworten** auf Ihre Fragen:

- Was ist Stress? Für was ist Stress gut? Was bewirkt er ?
- Was passiert beim Stress im Körper und im Kopf?
- Warum hat jeder seinen ganz individuellen Stress?
- Welchen Stress haben andere und welchen Anteil habe ich daran?
- Wie kann ich Stress als völlig legales Doping nutzen?
- Wie gehe ich mit dem Stress der anderen um?  
Als Richter, als Trainer oder als Funktionsträger im Verein?
- Welche Wege gibt es Stress zu vermeiden?
- Wie kann ich kurzfristig und langfristig Stress abzubauen?

Das **8 Stunden** Intensiv-Seminar ist sehr informativ und bietet viele praktische Beispiele, die sich nach der konkreten Situation der Seminarteilnehmer richten. Aber der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

**Ihr Vorteil:** Wenn man weiß was Stress ist und wie er entsteht kann man mit einfachen Methoden lernen den Stress positiv einzusetzen und nicht nur für die sportlichen Erfolge zu nutzen. Das Gelernte ist auch im Alltag und Beruf sehr gut anwendbar. Der DVG erkennt dieses Seminar zur Verlängerung des Sachkundenachweises an.

**Zielgruppe:** alle Aktiven im Verein, Trainer und Richter, Funktionsträger im Verein



## **Ihr Seminarleiter:**

Friedrich J. Suhr ist Dipl.Kfm. und erfolgreicher Unternehmensberater, Mediator, Coach, Seminar-Trainer, sowie Autor von 14 Fachbüchern und zahlreichen Artikeln in Fachzeitschriften.

Außerdem ist er auch Vereinsmensch (aktuell Mitglied in 3 Vereinen) und ist seit Jahren in verschiedenen Vorstandsfunktionen aktiv.

