

- Individuelles Coaching
- Coaching von Teams & Mannschaften
- Coaching von Kindern & Jugendlichen
- Anti-Stress- & Entspannungskurse
- Fortbildungen, Vorträge & Seminare

[www.sebastianaltfeld-coaching.de](http://www.sebastianaltfeld-coaching.de)

## Entspannungs- und Stressworkshop für Schiedsrichter

Erholung vom Arbeitsalltag und der Umgang mit Stress sind wichtige Bausteine in unserem Leben. Fehlende Kompetenzen im Umgang mit aufkommenden Belastungen können jedoch negative Folgen haben, die sich in auf unsere Freizeit und unsere Leistungsfähigkeit auswirken können. Konzentrationschwächen, Gefühl der Kraftlosigkeit, ständiges Grübeln, Schlafprobleme, Reizbarkeit sowie ein Leistungsabfall sind einige Anzeichen für ein hohes Stressniveau und können sich langfristig negativ auf Ihre seelische und körperliche Gesundheit auswirken.



Nachdem die ersten Stress- und Entspannungs-Workshops für Schiedsrichter auf sehr positive Resonanz bei den Teilnehmern gestoßen sind, möchte ich Ihnen sehr gerne dieses Angebot wieder anbieten.

Der Workshop (2x4 Stunden) umfasst

- die Vermittlung und Anwendung des Entspannungsverfahren „Progressive Muskelrelaxation“ nach Jacobsen zur Anwendung im Alltag oder auch im Spiel
- Analyse eigener Stressauslöser und Ressourcen
- Vermittlung von Stressmanagement-Werkzeugen zum besseren Umgang mit eigenen Anforderungen

Die Kosten des Workshops werden bis zu 80-90 % durch die Krankenkassen übernommen. Bei einer Gebühr von 80,- beläuft sich der Eigenanteil auf ca. 5-20 Euro.

Der Termin wird mit den Interessenten festgelegt gemeinsam festgelegt. Der Veranstaltungsort wird Hagen oder Köln sein.

Bei Interesse bitte **bis zum 07.09.2015** per Mail bei Dr. Sebastian Altfeld melden und bei der Anmeldung angeben ob der Ort Hagen oder Köln bevorzugt wird ([mail@sebastianaltfeld-coaching.de](mailto:mail@sebastianaltfeld-coaching.de))

*„Kein Tag hat genug Zeit, aber jeden Tag sollten wir uns genug Zeit nehmen“*

*John Donne*