

1 PROG RAMM PROG RAMM PROG RAMM PROG RAMM PROG RAMM

Basis -Seminar

15.04. – 16.04. 2016

Essen

Stress-medizinische Ausbildung

SMA 1: Basis-Seminar

Datum: 15. - 16.04.2016

Ort: Essen

**Stress, nein Danke! Lieber erfolgreich und gesund!
Die Kunst, der nachhaltigen Selbst- und Fremd-Motivation.**

Freitag, 15.04.2016 – TAG 1

Moderation: Dr. phil. Wolfgang Spellmeyer, Essen

09:00	U. J. Winter	Begrüßung und Einführung: Das Thema Stress geht uns Alle an! Persönlicher Bezug zum Thema. Stress im Wandel der Zeit. Stress, psychische Störungen und Süchte in unserer narzisstischen Leistungs-Gesellschaft.
09:15	M. P. Herbst	Warm-up 1- eine chrono-biologische Übung.
09:20	U. J. Winter	Das Konzept der multimodalen Stress-Medizin©.
09:30	S. Spörer	Die Neuro-Biologie der Begeisterung und Motivation. Die Kunst der Motivation.
10:30		Kaffee-/Tee-Pause.
11:00	R. Bockstedte (Chairman)	Gehe Deinen Weg! Jeder hat doch ein Handicap! von der Kunst, das Leben anzunehmen.
11:30	S. Spörer	Die (Heil)-Kraft der Begeisterung und Motivation, Forts. Wie kann ich meinen Spaß am/im Beruf steigern? Das Wunder-Werk des Körpers: Aufbau der Zellen.
12:30	M. P. Herbst	Achtsame Mittags-Pause- wenn Du isst, dann isst Du: Im Schweigen riechen und kauen. Ganz bei sich sein.
13:25	E. Wosko- Conrads	Aktive Pause; der „Rücken-Retter“.
13:45	S. Spörer	Das Wunder-Werk des Körpers, Forts.: Stoff-Wechsel und Energie-Haushalt. Einflüsse der Ernährung auf den Körper. Der Körper im Stress
15:00		Kaffee-/Tee-Pause
15:15	S. Spörer	Neuro-Biologie des Lernens. Gemeinsam (miteinander und aneinander lernen) lernen differentielles Lernen (Schöllhorn). Lernen bei Stress. Neuro-Biologie der Veränderungs-Bereitschaft und Durchsetzungsfähigkeit.
16:00	S. Spörer	Klein-Gruppen-Arbeit: Persönlichkeits-Modelle: Das Ich und das Selbst.
17:00	U. J. Winter W. Spellmeyer	Feedback Fazit
	M. P. Herbst	Cool down 1- eine chrono-biologische Übung
19:00		Abend-Gespräch: Gedanken-Experiment oder Meta-Reflektionen. Wer ist denn eigentlich für seine Gesundheit verantwortlich?

Stress-medizinische Ausbildung

SMA 1: Basis-Seminar

Datum: 15. - 16.04.2016

Ort: Essen

**Stress, nein Danke! Lieber erfolgreich und gesund!
Die Kunst, der nachhaltigen Selbst- und Fremd-Motivation.**

Samstag 16.04.2016 – TAG 2

Moderation: Dr. phil. Wolfgang Spellmeyer, Essen

09:00	U. J. Winter	Begrüßung
09:15	M. P. Herbst	Warm-up 2- eine chrono-biologische Übung.
09:20	S. Spörer	Klein-Gruppen-Arbeit
10:30		Kaffee-/Tee-Pause
11:00	S. Spörer	Klein-Gruppen-Arbeit
12:30	M. P. Herbst	Achtsame Mittags-Pause- wenn Du isst, dann isst Du. Im Schweigen, riechen und kauen. Ganz bei sich sein.
13:30	T. Conrads	Anwendung der stress-medizinischen Erkenntnisse im integrativen Betrieblichen Gesundheits-Management,
	U. J. Winter	Anwendung der stress-medizinischen Erkenntnisse in der mikrobiologischen Therapie.
	W. Spellmeyer	Anwendung der stress-medizinischen Erkenntnisse in der bio-psychischen Sozial-Therapie.
15:00		Kaffee-/Tee-Pause
15:30	S. Spörer	Klein-Gruppen-Arbeit: Erarbeitung der eigenen stress-medizinischen Lernziel-Karte.
16:00	M. P. Herbst U. J. Winter	Die Kunst, bei Bedarf angemessen zu entspannen und regenerieren zu können.
		Die Mind-Body-/ Body-Mind-Excellence. Ganz bei sich sein.
17:00	W. Spellmeyer	Feedback
17:15	M. P. Herbst	Fazit: die Heil-Kraft der Motivation und Begeisterung Cool down 2- eine chrono-biologische Übung Ende des Seminars