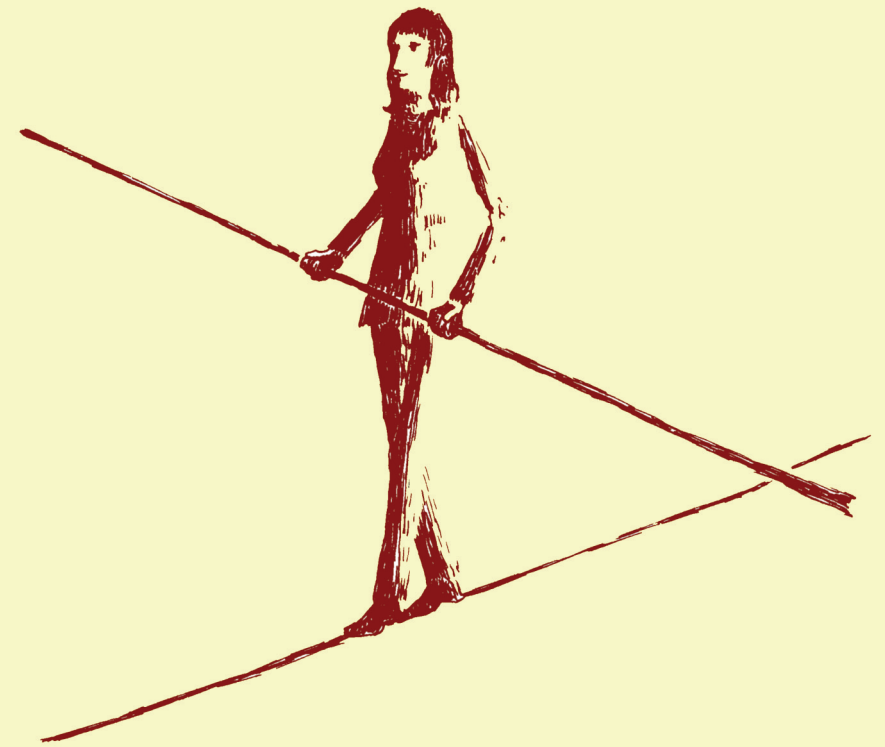


## Die Seminarleitung

Christine Gerber ist Kinesiologin. Sie lebt und praktiziert in Bern. Während ihrer Tätigkeit im sozialen Bereich erlebte sie immer wieder zum Teil massive Stresssituationen und wurde auch mit Krankheiten ihrer KlientInnen konfrontiert. Die Ausbildung zur Kinesiologin hat ihr den Weg gezeigt, wie man durch das Aktivieren der Selbstheilungskräfte Stress vermeidet und abbaut. Es ist ihr ein Anliegen, ihr Wissen weiter zu verbreiten und so zu einem harmonischen und konstruktiven Klima am Arbeitsplatz beizutragen.

## Kontakt

Christine Gerber  
Kinesiologin  
Waffenweg 21  
3014 Bern  
Tel. 031 333 96 50  
E-Mail: [chg@kinesiologie-bern.ch](mailto:chg@kinesiologie-bern.ch)



## Stress-Handling am Arbeitsplatz

Ein zweitägiges Stress-Abbau-Seminar für Firmen und Institutionen,  
die ihren Arbeitsalltag optimieren wollen.

Christine Gerber, Kinesiologin, Bern

## **Der Stress mit dem Stress**

Zuviel Stress belastet – sowohl den Einzelnen als auch das Betriebsklima und schliesslich die Volkswirtschaft: Für die Behandlung stressbedingter Gesundheitsstörungen werden in der Schweiz jährlich vier Milliarden Franken ausgegeben (Zahlen: Seco-Studie vom September 2000). Zuviel Stress am Arbeitsplatz verursacht unter anderem Ausfälle, Suchtprobleme, Mobbing und unerwünschte Fluktuation. Zum Schaden der Mitarbeiter, zum Schaden des Betriebes.

## **Arbeit am Stress statt Stress bei der Arbeit**

Stress ist nicht naturgegeben und grundsätzlich auch nicht schlecht. Er wirkt erst dann bedrohlich, wenn er Überhand nimmt und wir nicht mehr mit ihm zurechtkommen. Gegen diesen negativ wirkenden Stress können wir angehen: Zuerst gilt es, Stresssituationen zu erkennen. Durch den bewussten Einsatz verschiedener Techniken wecken wir in der Folge Selbstheilungskräfte. Sie setzen wir ein, um Gefühle der Überlastung und Hilflosigkeit in positive Strategien umzuwandeln. Das schafft Wohlbefinden und mehr Raum, in dem wir unser Potenzial voll ausschöpfen können. Zum persönlichen Nutzen, zum Nutzen des Betriebes.

## **Kinesiologie – altes Wissen trifft moderne Wissenschaft**

Die im Seminar „Stress-Handling am Arbeitsplatz“ angewendete Methode heisst Kinesiologie (von kinesis=Bewegung). Kinesiologie vereint das Wissen der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre und altindischen Philosophien mit westlichen Wissenschaften. Sie geht davon aus, dass sich unser Denken und Fühlen auf den Körper auswirkt – und umgekehrt. Wenn nun irgendwo im Körper der Energiefluss blockiert ist, zum Beispiel durch negative Gefühle, entsteht ein Energie-Ungleichgewicht. Mit Hilfe der Kinesiologie stellen wir das Energie-Gleichgewicht wieder her. Folge: Die Lebensenergie fliesst wieder frei im Körper, sich anbahnende Krankheiten manifestieren sich nicht.

## **Das Seminar**

Das Angebot richtet sich an Firmen und Institutionen, die Leistung und Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden steigern und damit den Arbeitsalltag optimieren möchten. Das Seminar dauert zwei Tage und findet in betriebs-eigenen oder externen Räumen statt. Maximal 12 Personen nehmen daran teil. Das Seminar zeigt den TeilnehmerInnen auf, wie sie mit Hilfe einfach zu erlernenden Techniken Stress erkennen und ihm begegnen können. Sie werden in der Lage sein, ihr Wohlbefinden aktiv zu steigern und damit ihre Gesundheit zu fördern. Ausserdem erfahren die Teilnehmenden einiges über medizinische Grundlagen und über ihre ganz persönliche Beziehung zum Stress.