

**Wenn** die zwischenmenschliche Kommunikation nicht stimmt - sowohl verbal als auch nonverbal - ist:

***Das, was gesagt wird,  
nicht das,  
was gemeint ist.***

Das wusste schon Konfuzius. Heute aber wissen wir, dass dies eine Hauptquelle unseres krank machenden Stresses ist.

Deshalb ist es klug, sich die Stressprophylaxe zu seinem persönlichen Freund und Verbündeten zu machen.

Sie haben mit dem „NoStress-Curriculum“ drei Nutzungsmöglichkeiten:

Im **ersten Teil** nutzen Sie diese Vorteile für sich privat. Nach Abschluss des **zweiten Teils** haben Sie die Möglichkeit, dieses wichtige Wissen und Können an andere als **IAS Kommunikations-Coach** weiter zu geben.

Nach Abschluss des **dritten Teils** können Sie beruflich als **IAS Antistress-Coach** - auf der Grundlage des neurobiologischen Ansatzes - arbeiten.

Die drei Teile bauen aufeinander auf. Sie haben jedoch die Möglichkeit, nach dem ersten bzw. zweiten Teil auszusteigen. Ein Quereinstieg ist nicht möglich.



Leitung:  
Dr. Christel Frey

## Anmeldung + Veranstaltungsort

**Dr. Christel Frey**  
**IFF NoStress Institut**  
Ruchheimer Str. 15  
67136 Fußgönheim

Telefon 06237 979365  
Fax 06237-979367

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne telefonisch zur Verfügung.  
Beste Zeit zwischen 18 und 19 Uhr.

Dr. Christel Frey

IFF NoStress Institut

# NoStress- Curriculum 2019

IAS KOMMUNIKATIONS-EXPERTE



IAS KOMMUNIKATIONS-COACH



IAS ANTISTRESS-COACH  
(neurobiologischer Ansatz)

The Big FIVE of communication®

Christel Frey

5

- Sprich von dir selbst
- Begründe deine Aussage
- Frag nach
- Nimm die Antwort an
- Sichere deinen Selbstwert



## IAS KOMMUNIKATIONS-EXPERTE

Alle menschlichen Handlungen werden begleitet von verbalen und nonverbalen Kommunikationsformen. Leider kommt es dabei viel zu häufig zu zwischenmenschlichen Störungen und damit zu Stress! Hauptverursacher ist die niedrige Qualität der zwischenmenschlichen Kommunikation – bewusst oder unbewusst!

Als **IAS Kommunikations-Experte** lernen Sie:

1. die niedrige Kommunikationsqualität zu erkennen
2. diese zu vermeiden
3. auf niedrige Kommunikationsqualität mit hoher Qualität zu reagieren

Ihr **Vorteil:**

1. Sie minimieren erheblich zwischenmenschliche Konflikte
2. Sie leben stressfreier
3. und damit gesünder



**Zielgruppe:** Alle Menschen, die auf der Grundlage der hohen Kommunikationsqualität Ihre Persönlichkeit bereichern möchten.

Insgesamt 4 Tage (2 x 2 Tage)

13.04. - 14.04.2019

11.05. - 12.05.2019

Honorar

790,- Euro

## Aufbauend: IAS KOMMUNIKATIONS-COACH

Da Kommunikationsstörungen quer durch alle Berufsfelder laufen, sind immens viele Menschen davon betroffen. Dies bedeutet auch, dass stressbedingte Erkrankungen zunehmen und Betriebskosten steigen - daraus resultiert ein hoher volkswirtschaftlicher Schaden.

Als geschulter **IAS Kommunikations-Coach** durchbrechen Sie diesen Teufelskreis.

Sie begleiten Menschen auf dem Weg, die hohe Qualität der zwischenmenschlichen Kommunikation als Stressschutz einzusetzen und damit selbst ihre Persönlichkeitsstärken zu optimieren.



**Zielgruppe:** Pädagogisch vorgeschulte oder zumindest interessierte Menschen.

Insgesamt 8 Tage (4 x 2 Tage)

01.06. - 02.06.2019

22.06. - 23.06.2019

10.08. - 11.08.2019

21.09. - 22.09.2019

Honorar

1.790,- Euro

## Aufbauend: IAS ANTISTRESS-COACH (neurobiologischer Ansatz)

Jeder gesundheitlichen Störung - sei es körperlicher oder psychischer Art - geht eine Stressstörung voraus. Bei jeder Stressstörung handelt es sich um eine Überlastung des vegetativen Nervensystems. Dies bedeutet: Stress macht krank. Die Neurowissenschaft hat uns in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gebracht. Dieses neue Wissen ist ein zentraler Teil bei der Behandlung bzw. Prophylaxe stressbedingter Störungen. Wer seine *Amygdala* nicht kennt, tappt leichter in die Stressfalle.

Als fachkundiger **IAS Antistress-Coach** arbeiten Sie auf einer neurobiologischen Basis. Auf Grundlage der vegetativen Nervensystem Analyse (VNS) messen Sie die aktuelle individuelle Stressbelastung und setzen Antistress-Strategien und -Techniken ein, bei der unser emotionales Gehirn (limbisches System, Amygdala) im Mittelpunkt steht.



**Zielgruppe:** Menschen mit pädagogischem, psychologischem und/oder medizinischem Hintergrund.

Insgesamt 6 Tage (3 x 2 Tage)

19.10. - 20.10.2019

09.11. - 10.11.2019

23.11. - 24.11.2019

Honorar

1.350,- Euro