

Erfolgreiche Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Vorteile für Sie als Arbeitgeber

Mitarbeiterbindung und Zufriedenheit

Sie signalisieren Ihren Mitarbeitern Wertschätzung und dass Ihnen auch zukünftig die weitere Beschäftigung im Unternehmen wichtig ist.

Stressprävention

Sie zeigen dass Sie daran interessiert sind, dass Ihre Mitarbeiter gesund und leistungsfähig bleiben.

Kosteneinsparung durch Investition in Fortbildung

Zufriedene, leistungsfähige und gesunde Mitarbeiter, bilden eine gute Grundlage für Ihren Unternehmenserfolg.

Die Vorteile für Ihre Mitarbeiter

- Stressbewältigung lernen
- Inneres Frühwarnsystem bei Überbelastungssituationen entwickeln
- Gesundheit und Wohlbefinden fördern
- Leistungsfähigkeit erhalten
- Zufriedenheit steigern
- Konzentration verbessern
- Umgang mit Konflikten meistern

Format

2 x 1 Tag Präsenzveranstaltung

6 x 75 Minuten Online Achtsamkeit live üben und Gruppenreflexion unter Leitung der Trainerin

6 x 5-10 Minuten E-Mail Impulse zur Unterstützung und Lernhilfe

Erfolgreiche Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Auszug aus den Seminarinhalten

- Einführung in die Theorie und Praxis der Achtsamkeit
- Was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Welche Möglichkeiten habe ich Achtsamkeit zu üben?

- Wissenswertes rund um das Thema Stress: Entstehung und Auswirkungen
- „Dem Stress auf der Spur“ erkennen welche Gedanken und Einstellungen Stress fördern
- Antreiber-Test um die Grundmuster der Stressentstehung zu erkennen

- Die innere Bühne betreten; Kritiker und fürsorglicher Erlauber
- Reiz-Reaktionsmuster überwinden = Affekte regulieren
- Aus dem Gedanken-Chaos aussteigen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen

- Erste-Hilfe-Koffer in akuten Stress-Situationen -*wirkungsvolle Techniken für den Notfall-*

Bonus:

- Zugang zur Online-Entspannungslounge mit diversen MP3 und Übungsanleitungen
- Umfangreiche Teilnehmerunterlagen

Einzel-Coaching im Anschluß auf Wunsch zusätzlich buchbar