

2 Tages Seminar plus 1 Tag Follow-up Workshop: Erfolgreiches und nachhaltiges Stressmanagement für Mitarbeiter(innen) – (oder 3 Tages Seminar plus 1 Tag Follow-up Workshop für Führungskräfte)



Inhalte Tag 1:

- Exkurs - unser Gehirn (Teil1)
- Persönliche Reflexion der Rollen + Wirkkräfte
- Business Yoga - Konzentration und Kreativität
- Entspannung und Aktivierung nach der Mittagspause
- Das Energie Power Konzept und Energie- Check-up
- Energiequellen und Energieräuber
- Persönliches Lebensrad
- Was ist Stress?
- Exkurs - unser Nervensystem
- Exkurs - Unser Gehirn (Teil 2)
- Kopf-frei Yoga
- Was ist Burnout?
- Symptome, Frühwarn- und Alarmzeichen
- Exkurs Burnout
- Abgrenzung Burnout - Depression
- Einführung in die Progressive Muskelentspannung
- Tiefenentspannung Body Scan - Kurzversion



Inhalte Tag 2:

- Business Yoga - fit in den Tag
- Energie fokussieren - Verstand
- Die wirklich wichtigen Dinge im Leben
- Ich und meine Zeit, Zeit planen
- Tipps für eine gute Zeit Planung
- Energie durch Bedeutsamkeit - Sinn
- Qualität der Energie - Emotionen
- Zugang zu den eigenen Gefühlen mit Musik
- Innere Antreiber
- Glaubenssätze Denk- und Verhaltensweisen
- Tipps zum Umgang mit Gefühlen
- Übung zur Aktivierung nach der Mittagspause
- Physische Energie - Körper
- Meine Leistungskurve
- Ernährung, Bewegung
- Pausen, Schlaf
- Tipps für mehr physische Energie
- Autogenes Training



Inhalte Tag 3: Follow-up Workshop

- Wiederholung und Vertiefung des Gelernten
- Einführung in die positive Psychologie

Gruppengröße: mind. 6 bis max. 12 Teilnehmer
Täglich von 9.30 bis 18 Uhr.

Silvia Gunsilius
Betriebliche Gesundheitsförderung
Valentin- Thierer- Str. 15
89547 Gussenstadt
Tel.07323/7991
E-Mail: kontakt@gunsilius-betriebliche-gesundheitsfoerderung.de
<https://gunsilius-betriebliche-gesundheitsfoerderung.de/>